

# ANIMATIONS SENIORS

PROGRAMME - SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

À PARTIR DE 60 ANS



Centre Communal d'Action Sociale  
[lesclayessousbois.fr](http://lesclayessousbois.fr)

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



Espace Jacqueline Auriol (2 bis, allée Henri Langlois)

☎ 01 30 49 61 12 - @ espace.j.auriol@lesclayessousbois.fr - 🌐 lesclayessousbois.fr

Jours et horaires d'ouverture :

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

Minibus : 06 82 26 98 45

## DÎNER - SPECTACLE

Avant le spectacle, nous vous invitons à partager un moment de convivialité autour d'un buffet dînatoire. Une occasion de nous faire découvrir vos talents culinaires en apportant quelque chose à déguster en salé, sucré ou boissons.

Nous vous donnons rendez-vous à l'Espace Jacqueline Auriol dès 17 heures.

**Théâtre - Humour**

### Coupures

**Vendredi 11 octobre**

Ce soir, dans l'assistance, personne n'y comprend plus rien. Comment Frédéric, maire écologiste, agriculteur, jeune père de famille, engagé, rêveur, recyclage, circuit-court, pistes cyclables et festival de musique débranchée... bref, comment Frédéric a-t-il pu décider seul, et dans le secret, du déploiement de la dernière génération d'antennes-relais partout dans la commune ?

**Participation financière :**

Clétiens 18 € / Hors commune 21 € - Sur inscription



**Théâtre**

### Le petit coiffeur

**Vendredi 24 janvier 2025**

À Chartres en 1944, après la libération de la ville. Pierre Giraud a repris le salon-hommes de son père, mort dans un camp de travail un an plus tôt. Marie, sa mère, héroïne de la Résistance, s'occupe du salon-femmes mais se charge également de rabattre quelques clientes vers son fils, pour se prêter à une activité tout à fait particulière... Tout est dans l'ordre des choses, jusqu'à ce que Lise entre dans leur vie.

**Participation financière :**

Clétiens 18 € / Hors commune 21 € - Sur inscription

**Spectacle musical**

### Piaf, je me fous du passé

**Vendredi 28 mars 2025**

Paris 1938... En pleine envolée populaire, Edith Piaf bouleverse le destin de Thérèse. Sa voix hors du commun pousse la jeune fille à chanter dans la rue. Fréquentant les bas-fonds parisiens, elle accepte la proposition d'un producteur de cabaret véreux : se faire passer pour la même...

**Participation financière :**

Clétiens 8 € / Hors commune 11 € - Sur inscription



# ÉVÉNEMENTS DU TRIMESTRE

## Rallye forestier

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...

Départ échelonné à partir de 10h à l'Espace Auriol : possibilité de 2 itinéraires 5 ou 10 kms sur la journée. Déjeuner à midi au Parc Jean Carillon : pensez à prévoir votre pique-nique !

**Vendredi 6 septembre à 9h30 à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**



## 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 voyagerez 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 18 novembre à 14h aux Communs du Château - Gratuit - Sur inscription**

## Thé dansant

Tango, cha-cha-cha, zouk, rock... Danses à deux, danses en ligne, 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 19 novembre à 14h à l'Espace Philippe Noiret**  
Sans inscription

**Participation financière : Adhérent : gratuit / Non-adhérent : 10 €**





## **Loto**

Selon les régions, vous connaissez ce jeu traditionnel sous l'appellation de loto, bingo, quine, rife ou encore poule au gibier ; cinq expressions pour un même plaisir ! Ne vous privez pas de cette occasion de venir vous amuser avec nous. Et qui sait ? la chance sera peut-être au rendez-vous !

**Jeudi 28 novembre à 14h** à l'Espace Philippe Noiret - **Sans inscription**  
**Participation financière** : 2,50 € le carton (paiement sur place)

## **Café de l'amitié**

Tout au long de l'année, y compris pendant les périodes de congés scolaires, nous vous donnons rendez-vous pour partager un moment de convivialité privilégié autour d'un café ou un thé accompagné de vos gourmandises... 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 - **Gratuit - Sans inscription**

# **LES INSTANTS MUSICAUX EN LIVE**

## **Chantons ensemble**

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. Et si le cœur n'est pas à pousser la chansonnette, nous vous invitons néanmoins à venir partager cet instant musical pour le plaisir.

**Mardis 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre à 14h30** à l'Espace Auriol - **Gratuit - Sur inscription**



## **Denis Boys Band**

Nos trois joyeux compères vous proposent une revisite du répertoire de la chanson française avec un accompagnement à la guitare. Une balade musicale entraînante, un hymne à l'amitié et à la joie de vivre que nous vous invitons à partager, sans modération, avec nos épicuriens.

**Mardi 26 novembre à 14h30** aux Communs du Château - **Gratuit - Sur inscription**

# SORTIES

## Château de Maintenon (journée)

Quoi de mieux qu'une visite guidée pour découvrir le château, son histoire et ses propriétaires, les appartements de Madame de Maintenon, la galerie des Noailles, sans oublier les somptueux jardins à la française... Et qui mieux que Laurine pour nous faire revivre l'histoire de ce magnifique édifice.

Au programme, par groupe, visite guidée du château et visite libre du jardin et de la ville. Vous pourrez à votre guise, car c'est le choix du roi, pique-niquer dans le parc ou profiter de l'occasion pour vous restaurer en ville.

**Mardi 24 septembre** - Départ 8h45 - Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Sur inscription  
**Participation financière** : Clétiens 18 € / Hors commune 36 €



## Domaine Départemental de Sceaux (2 activités)



### • Visite guidée du château

A quelques kilomètres de nous, une richesse patrimoniale méconnue le Domaine de Sceaux, ancienne propriété de Colbert, d'une superficie de 180 ha, avec le château, le Pavillon de l'Aurore et sa fameuse coupole décorée par Charles Le Brun, des écuries, le petit château et le pavillon de Hanovre et ses magnifiques jardins dits « à la française ». Etant impossible d'en découvrir tous ces aspects, nous vous proposons une visite du château.

Et pendant ce temps, un autre groupe profitera de l'occasion pour découvrir l'Orangerie réalisée par Mansart au travers d'une visite guidée de l'exposition temporaire :

### • « Roues libres. La grande histoire du vélo »

Pour célébrer les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, le musée vous propose dans l'Orangerie, une exposition consacrée aux cycles depuis ses origines. Vous y découvrirez l'histoire du vélo, de la draisienne sans pédales, inventée au début du XIXe siècle, aux pratiques sportives et ludiques d'aujourd'hui. Parmi les objets de curiosité à découvrir : un vélocipède à vapeur de Louis-Guillaume Perreaux (1816-1889), datant de 1870-1871, exemplaire unique considéré comme la toute première moto !

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre** - Départ 13h15 - Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Sur inscription  
**Participation financière** : Clétiens 7 € / Hors commune 14 €

## Bowling

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

**Lundi 9 décembre** - départ 13h30 - Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Sur inscription  
**Participation financière** : Clétiens 12 € / Hors commune 24 €

## Thoiry « Lumières sauvages » (octobre 2024/mars 2025)

Devenus le rendez-vous incontournable en hiver, les jardins de Thoiry se métamorphosent pour vous offrir un spectacle féérique. Thoiry Lumières Sauvages est un festival extraordinaire qui transforme le domaine de Thoiry en un pays des merveilles illuminé, offrant une expérience magique et immersive à ses visiteurs.

**Vendredi (date à définir)** - Départ 17h15  
Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Sur inscription  
**Participation financière** : Clétiens 17 € / Hors commune 34 €



# LOISIRS ET CULTURE

## Le parfum à l'honneur



### • Une exposition

Après « les jeux et jouets d'antan », « les poids et mesures », Christiane et Christophe, vous proposent de découvrir une nouvelle exposition sur la thématique de « la toilette et du parfum ». L'hygiène au XVIII<sup>ème</sup> siècle est empreinte de fantasmes à l'image d'une aristocratie ne prenant que très rarement des bains. Mais si leurs rituels de propreté sont différents de la société contemporaine, vous pourrez en mesurer l'évolution au travers des objets (flacons, lampes berger, bassin pour la toilette avec son aiguière, vaporisateurs, poudriers, boîtes à racines...) issus de leur collection personnelle et du travail de recherche effectué pour l'illustrer.

Du lundi 9 septembre au vendredi 25 octobre à l'Espace Auriol - Accès libre aux horaires d'ouverture

### • Une séance de cinéma

Inscrit dans le cadre de la programmation des « cinés thé ou café », nous vous proposons « Les parfums », un film qui, à moins d'être atteint d'anosmie, devrait aiguïser votre sens olfactif sans vous faire piquer du nez... Et si vous avez le nez fin, vous saurez flairer la bonne affaire en vous joignant à nous.

Jeudi 12 septembre - Projection à 14 h à l'Espace Philippe Noiret - Sans inscription - 2,50 € à régler sur place

### • Des animations créatives



**L'atelier du parfumeur** : Découverte de la distillation avec un petit alambic en cuivre. Exercices de reconnaissance d'odeurs familières et amusantes et jeux autour des plantes et des flacons de parfum. - Exercice de composition de parfum en petit groupe. Chaque participant pourra composer son parfum.

**Lundi 30 septembre à 10h aux Communs du Château**

**Participation financière** : Clétiens 10 € / Hors commune 20 €  
Sur inscription

**Le parfum sous toutes ses formes** : tour à tour vous serez amenés à fabriquer un parfum, un bâton d'encens 100 % naturel à base de résines, d'écorces, de racines et enfin un baume parfumé à base de cire d'abeilles et d'huiles essentielles.

**Lundi 30 septembre à 14h aux Communs du Château**

**Participation financière** : Clétiens 10 € / Hors commune 20 € - Sur inscription

---

## Théâtre d'improvisation « nouveauté »

Au regard de la belle expérience vécue dans le cadre du projet des olympiades culturelles, nous avons décidé de prolonger cette aventure avec Laura, la coach d'impro. Initiez-vous à l'improvisation théâtrale ! Vous apprendrez le lâcher prise, la confiance en soi et dans le groupe, la prise de parole en public, l'imagination. Vous vous verrez capable de créer des personnages en quelques secondes, et de leur faire vivre d'incroyables histoires.

**Les mardis à partir du 24 septembre** (sauf les 12 et 26 novembre et vacances scolaires) à 14h aux Communs du Château à l'étage

**Participation financière** : tarif unique 25 € - Sur inscription

## Visite des studios de musique

Par simple curiosité et/ou envie de tester des instruments ou votre voix, venez découvrir les studios de répétition des Clayes-sous-Bois en compagnie d'un régisseur-musicien.

(date à confirmer) 14h au Parc Carillon - Gratuit - Sur inscription

## Visites virtuelles

### Quartier Montmartre

Montmartre... ou le quartier le plus romantique de Paris, mais pas seulement ! Il peut également être : insolite, religieux, historique, mystérieux, artistique... et bien plus encore ! Alors n'attendez plus et venez découvrir ce lieu extraordinaire aux nombreux aspects.

**Mardi 15 octobre à 14h30 à l'Espace Philippe Noiret - Sur inscription**  
**Participation financière : 2 €**



### Cimetière du Père-Lachaise

Visiter le cimetière du Père-Lachaise est une expérience unique, inoubliable. Le long des allées verdoyantes, le visiteur que vous êtes peut croiser les sépultures d'hommes et de femmes qui ont marqué l'histoire de France et du monde. Des politiciens, des écrivains, acteurs, chanteurs, scientifiques, notables... Des milliers de personnalités de toutes les époques reposent dans le cimetière du Père-Lachaise. Vous n'aurez pas assez d'une vie pour en découvrir tous les secrets.

**Mardi 5 novembre à 10h à l'Espace Philippe Noiret - Sur inscription**  
**Participation financière : 2 €**

## Conférences musicales

### Le cinéma en chansons

Si l'on sait que de la musique instrumentale a été écrite pour le cinéma, ce qui a donné lieu à de magnifiques pages de musique, nous savons peut-être moins que des chansons ont été écrites pour le 7<sup>ème</sup> art ou que certaines chansons, préexistantes, ont gagné leur notoriété grâce au cinéma, tout comme des pages de musiques préexistantes sont devenues célèbres du fait de leur utilisation dans des films. Ishtar vous propose un focus sur les chansons nées grâce au 7<sup>ème</sup> art ou devenues célèbres grâce à ce dernier.

**Lundi 14 octobre à 15h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**



### Noël en musique : un tour d'horizon

Tout au long de cette intervention, Ishtar vous propose un tour d'horizon de musiques classiques, ou non, qui se rattachent à Noël. Il y aura bien entendu le fameux Oratorio de Noël de Jean-Sébastien Bach, mais pas seulement ! Des compositeurs aussi divers que Charpentier, Corelli, Saint-Saëns ou encore Ravel et des chansons populaires trouveront aussi leur place dans ce panorama.

**Lundi 25 novembre à 15h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**

## **Philatélie**

Philatéliste averti, collectionneur en herbe ou simple amasseur de timbres oblitérés ou neufs, nous vous proposons de faire connaissance, échanger votre passion pour le timbre ou découvrir tout simplement.

**Mardis 26 novembre, 10 décembre à 10h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**



## **Magie**

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

**Mardis 17 septembre, 1 et 15 octobre, 12 et 19 novembre, 10 décembre à 9h30 à l'Espace Auriol - Sur inscription**  
**Participation financière : tarif unique 20 €**



## **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.

**Mardi 10 décembre à 14h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**

## **Bouquin'âge**

Aimer lire, une passion à partager ! Animé par Laurène de la Médiathèque Jacques Prévert, 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.

**Jeudis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre à 14h30 à la Médiathèque Jacques Prévert - Gratuit - Sur inscription**

## **Plaisir d'écrire**

Animé par Jessica de la Médiathèque Jacques 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 27 septembre, 18 octobre, 29 novembre, 20 décembre à 10h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**



## **La Langue des Signes Française (LSF)**

A l'occasion de la journée internationale des langues des signes et de la journée mondiale des Sourds qui se déroulent fin septembre, nous vous proposons :

**Une découverte des Langues des Signes et de la Langue des Signes Française (LSF) avec Véronique**  
L'histoire depuis l'Antiquité, quelques personnages clés, quelques mots et leurs signes selon les pays...

**Lundi 23 septembre à 10h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**

**Un film « J'avancerai vers toi avec les yeux d'un sourd » (cf. p.9 Ciné « thé ou café »)**

**Jeudi 7 novembre - séance à 14 h à l'Espace Philippe Noiret - 2,50 € - Sans inscription**

### **Des ateliers de conversation**

Véronique vous propose de stabiliser vos connaissances et d'enrichir la communication avec un cycle de 9 séances en petits groupes : réservé aux personnes qui ont participé aux ateliers du précédent programme, et accessibles à de nouvelles personnes qui connaissent quelques bases (entretien préalable avec Véronique).

**Groupe 1 : à 10h les mardis 17 septembre ; 8, 15, 22 octobre ; 5, 12, 19, 26 novembre ; 3 décembre**

**Groupe 2 : à 10h les vendredis 20, 27 septembre ; 18, 25 octobre ; 8, 15, 22, 29 novembre ; 6 décembre**

**A l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**

# CINÉ « THÉ OU CAFÉ »

PROJECTION À 14H À L'ESPACE PHILIPPE NOIRET - SANS INSCRIPTION - 2,50 € À RÉGLER SUR PLACE



**Jeudi 12 septembre**

« **Les parfums** »

Anne Walberg est une célébrité dans le monde du parfum. Elle crée des fragrances et vend son incroyable talent à des sociétés en tout genre...



**Jeudi 7 novembre**

« **J'avancerai vers toi avec les yeux d'un sourd** »

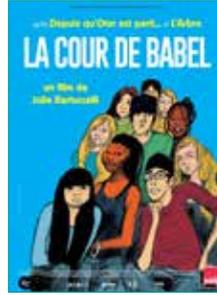
Ce film est adressé à mon ami Vincent, mort il y a dix ans. Vincent était Sourd. Il m'avait initiée à la langue des signes...



**Jeudi 17 octobre**

« **Une histoire vraie** » VO

Alvin Straight, vétéran de 73 ans, vit avec sa fille Rose dans une petite ville de l'Iowa. Lorsqu'il apprend que son frère Lyle a été victime d'une attaque, le vieil homme décide de renouer avec lui...



**Jeudi 19 décembre**

« **La cour de Babel** »

Ils viennent d'arriver en France. Ils sont Irlandais, Serbes, Brésiliens, Tunisiens, Chinois ou Sénégalais... Pendant un an, Julie Bertuccelli a filmé les échanges, les conflits et les joies de ce groupe...

## LES ATELIERS SANTÉ BIEN-ÊTRE

### Promenade 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 ! Accompagnés d'un randonneur qualifié, nous vous proposons de petites balades en forêt sur de courtes distances, afin de prendre l'air. De temps en temps, vous serez accompagnés par Maël qui vous sensibilisera à la faune et la flore locales.



**Vendredis 20 septembre, 4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre** - Gratuit - Sur inscription  
Départ à 9h30 de 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.

**Les jeudis du 19 septembre au 19 décembre** (hors congés scolaires) à 9h ou 10h ou 11h

**Les vendredis du 20 septembre au 20 décembre** (hors congés scolaires) à 10h ou 11h

**Participation financière** : Clétiens : 24 € / Hors commune : 48 € - sur inscription - aux Communs du Château

### Gymnastique extérieure

Activité gymnique de renforcement musculaire et cardio-vasculaire, des exercices simples, accessibles à tous.

**Les vendredis du 20 septembre au 20 décembre** (hors congés scolaires) à 9h dans la cour des Communs du Château

**Participation financière** : Clétiens : 20 € / Hors commune : 40 € - sur inscription

### Aquagym

Une gymnastique douce en milieu aquatique afin de développer le tonus musculaire et l'endurance. Grâce à la fameuse poussée d'Archimède, le fait d'être dans l'eau facilite l'effort, ménage les articulations et évacue tout risque de chute ou d'accidents

**Les mardis du 4 février 2025 au 24 juin 2025** (hors congés scolaires)

**Participation financière** : 51 € uniquement clétiens

## ATELIERS CRÉATIFS FAIT-MAIN



### Travaux d'aiguilles

Dans un esprit de convivialité, venez échanger vos savoirs et savoir-faire, transmettre et apprendre : broderie, tricot, couture....

**Vendredis 20 septembre, 4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre, 6 décembre à 14h30 à l'Espace Auriol**  
Gratuit - Sur inscription

### Scrapbooking

Grâce à la participation de Christiane, qui saura partager sa passion et son savoir-faire, vous pourrez réaliser, vous-même, vos cartes de vœux, à votre image, qui raviront les destinataires, petits ou grands.

**Lundi 16 décembre à 14h à l'Espace Auriol - Sur inscription**  
**Participation financière par atelier :** Clétiens 3 € / Hors commune 6 €



### Art floral

Un atelier artistique créatif et récréatif animé par une fleuriste professionnelle qui vous initiera à l'art de créer des compositions florales harmonieuses agrémentées de décorations botaniques.

**Vendredi 20 décembre à 14h à l'Espace Auriol – Sur inscription**  
**Participation financière :** Clétiens 18 € / Hors commune 36 €

## LES ATELIERS RENCONTRES ET PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNELS



**Avec les enfants et animateurs du Centre de Loisirs Paul Eluard :**

- **Atelier jardinage :** mercredis 25 septembre, 16 octobre, 6 novembre à 14h au Centre de Loisirs Paul Eluard, quartier Nord - Gratuit - Sur inscription
- **Atelier culinaire :** mercredis 18 septembre, 9 octobre, 27 novembre, 11 décembre à 10h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription
- **Atelier « la vie d'avant, la vie d'aujourd'hui » :** mercredi 13 novembre à 14h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription

# PRÉVENTION

## Spectacle interactif



La Compagnie « Entrées de jeu » vous propose un spectacle débat « Foule sentimentale » sur la santé mentale au sein de la cellule familiale. De même que nous devons préserver notre santé physique, nous avons un capital de santé mentale qui peut être mis à mal par des obstacles rencontrés dans nos vies quotidiennes. Même si c'est encore tabou, nous pouvons tous et toutes être victimes de mal être et de souffrances psychiques, qui peuvent aussi impacter notre entourage. Comment prendre conscience de ce qui pèse sur notre santé mentale et celle de nos proches et quels sont nos freins, nos résistances pour en parler ?

**Mardi 8 octobre à 19h à l'Espace Philippe Noiret - Gratuit - Sur inscription**

## Spectacle interactif

Pour combiner plaisir et santé, venez profiter d'un spectacle théâtral sur le thème de l'alimentation après 60 ans, proposé par l'association « Les Insatiables » qui agit pour une alimentation bonne pour la santé, bonne pour la planète, et surtout, bonne tout court !

**Mardi 12 novembre 14h30 aux Communs du Château - Gratuit - Sur inscription**

## Café Entr'aïdants

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



**« Inquiet(e) quand je m'absente ; en hypervigilance quand je suis présent(e) » : mercredi 25 septembre**

Être aidant d'un proche implique assez rapidement un sentiment de responsabilité vis-à-vis du patient lui-même mais également vis-à-vis de l'entourage, voire vis-à-vis des professionnels impliqués autour du patient. La peur de perdre un être cher, de ne pas être à la hauteur ou tout simplement de se sentir impuissant à être là quand il faut, peut faire naître un sentiment de culpabilité. Nous parlerons également du risque de bascule d'une relation affective, d'aide à une relation de contrôle déséquilibrée et peu épanouissante.

**« Quelques clefs pour maintenir la communication avec mon proche » : mercredi 16 octobre**

**« Je ne peux m'empêcher de culpabiliser » : mercredi 13 novembre**

Venez échanger avec d'autres personnes dans la même situation et partagez votre vécu dans la convivialité : de 10h à 12h à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription



## Boostez votre cerveau

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 sur propositions de Véronique et aussi vos propositions ! Des nouveautés à chaque séance, alors profitez d'une ou plusieurs ou toutes les séances, sur inscription.

**Les lundis 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 9 décembre de 10h à 11h45 à l'Espace Auriol - Gratuit - Sur inscription**

# AGENDA

## Septembre

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Vendredi 6 : Rallye forestier 9h30
- Samedi 7 : Forum des associations 10h-17h
- Mardis 10, 17, 24 : Aquagym 16h15, 16h45
- Jeudi 12 : Ciné « Thé ou Café » 14h
- Lundis 16 et 30 : Boostez votre cerveau 10h
- Mardi 17 : Magie 9h30
- Mardi 17 : LSF Gr1 10h
- Mercredi 18 : Atelier culinaire 10h
- Jeudis 19, 26 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudi 19 : Bouquin'âge 14h30
- Jeudis 19 et 26 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 20, 27 : Gym extérieure 9h
- Vendredi 20 : Marche 9h30
- Vendredis 20, 27 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredis 20, 27 : LSF Gr2 10h
- Vendredi 20 : Travaux d'aiguilles 14h30
- Vendredis 20, 27 : Sophrologie 14h30
- Lundi 23 : Les langues des signes 10h
- Mardi 24 : Sortie Maintenon 8h30
- Mardi 24 : Théâtre d'impro 14h
- Mercredi 25 : Café Entr'aidants 10h
- Mercredi 25 : Atelier jardinage 14h
- Vendredi 27 : Plaisir d'écrire 10h
- Lundi 30 : Ateliers parfum 10h et 14h

## Novembre

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Lundis 4 et 18 : Boostez votre cerveau 10h
- Mardis 5, 12, 19, 26 : LSF Gr1 10h
- Mardi 5 : Visite virtuelle 10h
- Mardi 5 : Chantons ensemble 14h30
- Mardis 5 et 19 : Théâtre d'impro 14h
- Mardis 5, 12, 19, 26 : Aquagym 16h15, 16h45
- Mercredi 6 : Atelier jardinage 14h
- Jeudis 7, 14, 21, 28 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudi 7 : Ciné Thé ou Café 14h
- Jeudis 7, 14, 21, 28 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 8, 15, 22, 29 : Gym extérieure 9h
- Vendredis 8 et 22 : Marche 9h30
- Vendredis 8, 15, 22, 29 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredis 8, 15, 22, 29 : LSF Gr2 10h
- Vendredis 8, 15, 22 et 29 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 8 et 22 : Travaux d'aiguilles 14h30
- Mardis 12 et 19 : Magie 9h30
- Mardi 12 : Théâtre forum 14h30
- Mercredi 13 : Café Entr'aidants 10h
- Mercredi 13 : Atelier La Vie d'avant et d'aujourd'hui 14h
- Lundi 18 : Pas de danse 14h
- Mardi 19 : Thé dansant 14h
- Lundi 25 : Conférence musicale 15h
- Mardi 26 : Philatélie 10h
- Mardi 26 : Denis Boys Band 14h30
- Mercredi 27 : Atelier numérique 10h
- Mercredi 27 : Atelier culinaire 10h
- Jeudi 21 : Bouquin'âge 14h30
- Jeudi 28 : Loto 14h
- Vendredi 29 : Plaisir d'écrire 10h

## Octobre

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Mardi 1<sup>er</sup> : Sortie Sceaux 13h15
- Mardis 1<sup>er</sup> et 15 octobre : Magie 9h30
- Mardis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre : Théâtre d'impro 14h
- Mardis 1<sup>er</sup>, 8, 15 : Aquagym 16h15, 16h45
- Jeudis 3, 10, 17 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudis 3, 10, 17 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 4, 11, 18 : Gym extérieure : 9h
- Vendredis 4 et 18 : Marche 9h30
- Vendredis 4, 11, 18 : Gym douce : 10h, 11h
- Vendredis 4, 11, 18 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 4 et 18 octobre : Travaux d'aiguilles 14h30
- Mardis 8, 15, 22 : LSF Gr1 10h
- Mardi 8 : Chantons ensemble 14h30
- Mardi 8 : Spectacle débat théâtral 19h
- Mercredi 9 : Atelier culinaire 10h
- Vendredi 11 : Dîner spectacle 17h
- Lundis 14 et 28 : Boostez votre cerveau 10h
- Lundi 14 : Conférence musicale 15h
- Mardi 15 : Visite virtuelle 14h30
- Mercredi 16 : Café Entr'aidants 10h
- Mercredi 16 : Atelier jardinage 14h
- Jeudi 17 : Ciné « Thé ou Café » 14h
- Jeudi 17 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredi 18 : Plaisir d'écrire 10h
- Vendredis 18, 25 : LSF Gr2 10h

## Décembre

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Lundis 2 et 9 : Boostez votre cerveau 10h
- Mardi 3 : LSF Gr1 10h
- Mardis 3, 10 et 17 : Théâtre d'impro 14h
- Mardi 3 : Chantons ensemble 14h30
- Mardis 3, 10, 17 : Aquagym 16h15, 16h45
- Mercredis 4, 11 et 18 : Atelier numérique 10h
- Jeudis 5, 12, 19 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudi 5 : Sophrologie 14h30
- Vendredi 6 : LSF Gr2 10h
- Vendredis 6, 13, 20 : Gym extérieure 9h
- Vendredis 6 et 20 : Marche 9h30
- Vendredis 6, 13, 20 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredi 6 : Sophrologie 14h30
- Vendredi 6 : Travaux d'aiguilles 14h30
- Lundi 9 : Bowling 13h30
- Mardi 10 : Magie 9h30
- Mardi 10 : Philatélie 10h
- Mardi 10 : Cabaret magie 14h
- Mercredi 11 : Atelier culinaire 10h
- Lundi 16 : Scrapbooking 14h
- Jeudi 19 : Ciné Thé ou Café 14h
- Jeudi 19 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredi 20 : Plaisir d'écrire 10h
- Vendredi 20 : Art floral 14h

### Fermetures exceptionnelles (jours fériés)

**Vendredi 1<sup>er</sup> novembre - Lundi 11 novembre**

**Mercredi 25 décembre - Mercredi 1<sup>er</sup> janvier**

### INFORMATIONS :

Renouvellement de l'adhésion pour la période du 1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre 2024. Son montant est fixé à 4 € pour les Clétiens et 7,50 € 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 » et le loto n'y sont pas assujettis.

**Inscriptions aux activités du trimestre à partir du lundi 9 septembre.** 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.