

# PROGRAMME

JANVIER ► AVRIL 2025



# Animations des aînés

# THÉS DANSANTS

**Animation musicale  
de 14h30 à 18h  
Boisson et goûter**

## À la salle des fêtes

- Jeudi 20 février 2025
- Jeudi 20 mars
- Jeudi 17 avril
- ▶ Entrée 10 €



## SPORT, PLAISIR ET VITALITÉ

**Initiation aux sports avec les éducateurs sportifs de la Ville.  
Prenez plaisir à la pratique sportive pour vous maintenir en  
forme.**

Reprise le 8 janvier 2025 inscription close

Chaque mercredi de 13h30 à 14h30 (hors vacances scolaires)



**Janvier - février :**  
fitness adapté et  
assouplissements  
**Mars - avril :**  
muscultation et  
étirements

**Au gymnase  
Georges Hébert**

Gratuit, sur inscription  
au CCAS

# ATELIERS DE PRÉVENTION

**À partir de 60 ans - Gratuit** Inscription aux ateliers  
le **lundi 27 janvier 2025 de 8h30 à 12h30** à la salle des fêtes

Renseignements et inscriptions au CCAS  
animation-prevention-ccas@eaubonne.fr  
01 34 27 26 70

## NOUVEAUTÉS

### Atelier TAÏSO

11h - 12h30

#### Au dojo du gymnase du Luat

Discipline ludique et originale qui s'inspire de mouvements issus des Arts-martiaux sans chute ni coups portés. Les séances sont basées sur le renforcement musculaire, le travail de l'équilibre, de la proprioception et de la coordination.

Inscription au 01 39 59 92 80

- Tous les lundis de janvier à mai

### Écriture Créative

16h - 17h30 **au chalet Rose**

L'écriture est un voyage intérieur. Elle permet de développer sa créativité, de stimuler sa mémoire et aide à mieux vivre ses émotions, à se projeter et à mieux communiquer. Sur le plan de la santé, les bienfaits de l'écriture sont nombreux comme la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur et de la concentration ainsi que l'amélioration du sommeil.

- **Lundis 13 janvier, 10 février, 03 mars**

## CONTINUITÉ

(inscriptions encore possible)

### Danse de couple

de 13h45 à 14h45

#### À la salle des Fêtes

Cet atelier permet l'apprentissage de diverses danses à deux et de favoriser les échanges.

- **Lundis 20, 27 janvier**
- **Lundis 03, 10 février**
- **Lundis 03, 17, 24, 31 mars**
- **Lundis 07, 28 avril**

### Équilibres et vitalités

#### À la salle des Fêtes

1h /semaine

Gymnastique douce et complète quels que soient l'âge et la condition physique.

9h15 : Groupe A

10h15 : Groupe B

11h15 : Groupe C

12h15 : Groupe D

- **Mardis 21, 28 janvier**
- **Mardis 04, 11 février**
- **Mardis 04, 11, 18, 25 mars**
- **Mardis 01, 8, 29 avril**

## Rire et bien-être

14h-15h à la salle Bianca Li

Pratiquer le Yoga du rire permet de se maintenir en très bonne forme physique, tout en passant un bon moment.

- Jeudis 23, 30 janvier
- Jeudis 06, 13 février
- Jeudis 06, 13, 20, 27 mars
- Jeudis 3, 10 avril

## Rythme et chorale assise

14h - 15h

à l'Espace Jeunesse et Famille

Le chant choral est très bénéfique pour la santé.

- Jeudis 23, 30 janvier
- Jeudis 6, 13 février
- Jeudi 6, 13, 20, 27 mars
- Jeudis 3, 10 avril

## Respirer en toute sérénité

14h-15h15

à la salle de l'Orangerie

La sophrologie aide à bien vieillir, de lutter contre les douleurs et réguler sa respiration et son lien au monde dans le lâcher prise...

- Lundis 20, 27 janvier
- Lundis 03, 10, février
- Lundis 03, 10, 17, 24, 31 mars
- Lundis 07, 28 avril

### **Vous avez 60 ans ?**

**Inscrivez-vous sur le fichier des seniors  
pour participer  
aux ateliers de prévention**

*(Carte d'identité et justificatif de domicile demandés)*

Gratuites sur inscription à l'Espace Public Numérique

## Cours débutant

le jeudi

de 10h à 12h

(7 à 12 participants)

- 27 mars
- 3, 10, 17 et 24 avril
- 15, 22 mai
- 5, 12 et 19 juin

## Cours niveau intermédiaire

le jeudi

de 10h à 12h

(6 à 8 participants)

- 23 et 30 janvier
- 6, 13, 20 et 27 février
- 6, 13 et 20 mars

## Permanence numérique

le vendredi

de 9h30 à 12h30

(4 à 6 participants)

- 17, 24 et 31 janvier
- 7 février

## Accompagnement individuel

- Mardi, Mercredi, Vendredi et Samedi de 17h15 à 17h45

# ACTIVITÉS DE LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

## GABRIEL DANGIEN

Ateliers gratuits sur inscription

### *Mémo stimulation*

15h - 16h30

Autour de divers jeux et d'exercices ludiques, entraînez votre capacité à mémoriser.

- **Mardis 21 et 28 janvier**
- **Mardis 18 et 25 février**
- **Jeudis 20 et Mardi 25 mars**
- **Mardis 15 et 29 avril**

### *Poterie*

14h30 - 16h30

Venez travailler votre habileté, développer votre imagination et diminuer votre stress.

- **Lundis et 20 janvier**
- **Lundis 13 et 10 février**
- **Lundis 13,10, 24 et 31 mars**
- **Lundis 128 avril**

### *Chorale de chansons d'hier et d'aujourd'hui*

15h-16h

Si vous aimez chanter, rejoignez cet atelier, une animatrice professionnelle vous guidera en rythme.

- **Jeudis 2 et 23 janvier**
- **Lundi 17 et jeudi 20 février**
- **Lundis 3, 17 et 31 mars**
- **Lundis 7,14 et 28 avril**

### *Loisirs créatifs* 14h30 - 16h30

Venez exercer ou découvrir vos talents créatifs insoupçonnés autour de décorations thématiques en rapport avec les repas exceptionnels ou au fil des saisons voire des fêtes du calendrier.

- **Mardi 4 et jeudi 13 février**
- **Mardis 4 et 11 mars**
- **Mardis 1er et 8 avril**

### *Automassage* 14h30 - 15h

Apprentissage d'une technique permettant de retrouver du bien-être et de lutter contre les douleurs.

- **Mardi 14 janvier**
- **Mardi 11 février**
- **Mardi 11 mars**
- **Mardi 8 avril**

### *Yoga du rire et relaxation*

17h15 - 18h15 Pour garder ou retrouver votre bonne humeur (30 min de yoga du rire + 30 min de relaxation) pour vous aider à retrouver un sommeil paisible le soir.

- **Vendredis 24 et 31 janvier**
- **Vendredis 14, 21 et 28 mars**
- **Vendredi 11 avril**



## NOUVEAUTÉS

### Danse country

10h

Venez apprendre à danser la country à la résidence sous une forme ludique et joyeuse. Les ateliers se termineront avec une représentation et un goûter thématique sur le Far West

- **Mardis 21 et 28 janvier**
- **Mardis 4, 11, 18, 25 février**
- **Mardis 4, 11, 18 mars**

### Socio-esthétique

14h30 - 16h

Bien-être et soins des visages et mains.

- **Mardi 21 janvier**
- **Mardi 18 février**
- **Mardi 18 mars**
- **Mardi 15 avril**



### Steaks-frites & repas à thème !

Dans une atmosphère conviviale, venez déguster le steak-frites de la résidence.

- **Mardi 21 janvier**
- **Mardi 18 février**
- **Mardi 18 mars**  
+ **Représentation des participants de la danse country à 15h**
- **Mardi 15 avril**

Vous pourrez aussi profiter des repas thématiques et de l'animation de l'après midi

- **Repas Bourguignon** mardi 4 février
- **Repas du Grand Est** jeudi 27 février
- **Repas du Terroir** mercredi 5 mars

**Sur inscription 10 jours avant**

**Tarif selon le quotient familial**

**Renseignements à la Résidence Autonomie Gabriel Dangien :**

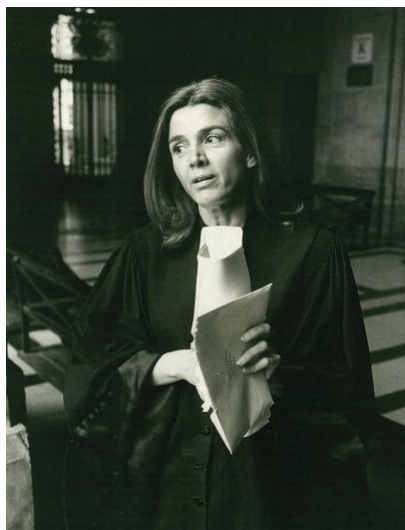
**01 34 16 51 67 ou [action-sociale@eaubonne.fr](mailto:action-sociale@eaubonne.fr)**

**Pour les plus de 70 ans**

*Un transport accompagné (à 1€) est proposé le mardi et le jeudi midi, à tous ceux qui souhaitent venir déjeuner à la résidence.*



## À l'Orange Bleue\*



### Spectacle

## GISÈLE HALIMI, UNE FAROUCHE LIBERTÉ

Vendredi 17 janvier à 20h30

Tous publics -10 € pour les Eaubonnais de 70 ans et plus.

### Avec Marie-Christine Barrault et Hinda Abdelaoui

De la petite fille à la mère et grand-mère, les deux actrices complices font écho magistralement à ses rebellions enfantines tunisiennes et son refus d'un mariage forcé à 16 ans, jusqu'à ses combats politiques des années 60-70-80.

### NOTA BENE

*spécial seniors : Vous avez la possibilité d'assister aux séances jeunesses de l'après-midi à 14h30 en fonction des places disponibles- Renseignement auprès de l'accueil et billetterie de l'Orange Bleue\* 01 34 27 70 21*



### Ciné Conférence

## LE GRAND JEÛNE

Mercredi 12 mars à 15h

Tarif entre 5 et 7 €

L'aventure captivante d'un homme déterminé à trouver la paix intérieure. Muammer se lance dans une randonnée de 170 km autour du Mont Blanc, ne se nourrissant que d'eau de source. Pendant son voyage, il rencontre des personnes inspirantes qui partagent leurs expériences et leur sagesse. Les paysages à couper le souffle ajoutent une dimension spectaculaire à cette quête personnelle.

## Danse

### TENDRE COLÈRE

Mardi 29 avril à 20h30



Dix magnifiques danseurs vibrent à l'unisson contre la morosité !

Dix interprètes s'élancent dans un enthousiasme collectif débordant. A partir d'une chorégraphie des émotions, ils explorent une multitude de sensations en cascades. Ils s'abandonnent les uns aux autres, partagent le rythme d'une pulsation commune et incarnent avec malice cette diversité d'états vers une sérénité retrouvée.

#### **Sortie de printemps des seniors**

(seniors Eaubonnais de 70 ans et plus inscrits au CCAS)

Une invitation sera envoyée fin mars pour une sortie d'une journée en juin

#### **Goûter champêtre**

Au parc de Mézières

**Judi 5 juin**

(seniors Eaubonnais à partir de 60 ans)

#### **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

1 rue d'Enghien - 01 34 27 26 70

#### **RÉSIDENCE AUTONOMIE GABRIEL DANGIEN**

43 avenue de Paris - 01 34 16 51 67

#### **SALLE DES FÊTES**

1 rue d'Enghien - 01 34 27 26 00

#### **L'ORANGE BLEUE\***

7 rue Jean Mermoz - 01 34 27 71 20

#### **SALLE DE L'ORANGERIE ET PARC DE MÉZIÈRES**

14 avenue de l'Europe

#### **ESPACE JEUNESSE ET FAMILLE**

18 rue de Soisy 01 34 27 57 57

#### **CHALET ROSE**

31 cours Albert 1<sup>er</sup>

#### **DOJO GYMNASSE GEORGES HÉBERT**

11 rue André Chénier

#### **SALLE BIANCA LI**

5 rue Saint-Lambert

#### **ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE**

**MÉDIATHÈQUE INTERCOMMUNALE**

**MAURICE GENEVOIS**

Place du 11 mars

#### **DOJO GYMNASSE DU LUAT**

65 Route de Montlignon



Centre Communal d'Action Sociale

