

PROGRAMME

MAI ► AOÛT 2026



Animations des aînés

eaubonne.fr



Chères Eaubonnaises, chers Eaubonnais,

À l'ouverture de ce nouveau mandat, je suis ravie de poursuivre mon engagement à vos côtés pour le bien vieillir à Eaubonne. Avec toute l'équipe du CCAS et les administrateurs nouvellement élus, nous continuerons à œuvrer pour améliorer votre qualité de vie, préserver l'autonomie de chacun et renforcer le lien social, valeur essentielle de notre action.

Ce programme traduit cette ambition et vous invite à partager de nombreux moments d'échanges et de rencontres. Notre objectif est de permettre à chacun de profiter des services et des animations municipales, de préserver une vie sociale active et de rompre l'isolement. À ce titre, je vous invite à participer au repas et à l'après-midi midi guinguette ainsi qu'à la sortie de printemps, une belle occasion de découverte et de convivialité autour d'une journée détente en Normandie.

Je me réjouis de vous retrouver prochainement lors des rendez-vous proposés par le CCAS.



Corinne ROINÉ

Adjointe à la Maire déléguée à la jeunesse, aux seniors, au centre socioculturel et à la mémoire

THÉS DANSANTS

**Animation musicale
de 14h30 à 18h**

Boisson et goûter

Entrée 10 €

À la salle des fêtes

▶ Jeudi 21 mai

▶ Jeudi 18 juin



Entrée 10 €

ATELIERS DE PRÉVENTION

**Restitution de l'atelier
écriture créative**

15h

À la salle des fêtes

L'écriture est un voyage intérieur... Restitution des créations.

▶ Lundi 4 mai

Danse de couple

13h30 - 15h

À la salle des Fêtes

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

- ▶ Lundis 4, 11, 18 mai
- ▶ Lundis 1, 15, 22, 29 juin

Inscriptions closes

Équilibres et vitalités

1h /semaine

À la salle des Fêtes

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

9h15 : Groupe A

10h15 : Groupe B

11h15 : Groupe C

12h15 : Groupe D

- ▶ Mardis 12, 19, 26 mai
- ▶ Mardis 2, 9, 16, 23, 30 juin
- ▶ Mardis 7, 21 juillet

Inscriptions closes

À PARTIR DE 60 ANS !

Gratuit

Renseignements et inscriptions au C.C.A.S.

0134 27 26 70

animation-prevention-ccas

@eaubonne.fr

Ateliers gratuits sur inscription



Rire et bien-être

14h - 15h

À la salle Blanca Li

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

- ▶ Jeudis 7, 21, 28 mai
- ▶ Jeudis 4, 11, 18 et 25 juin
- ▶ Jeudi 2 juillet

Inscriptions closes

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 4, 11, 18 mai
- ▶ Lundis 1, 15, 22, 29 juin
- ▶ Lundi 6 juillet

Inscriptions closes

Rythme et chorale assise

14h30 - 15h30

À l'Espace Jeunesse et Famille

Le chant choral est très bénéfique pour la santé.

- ▶ Jeudis 7, 21, 28 mai
- ▶ Jeudis 4, 11, 18 et 25 juin

Inscriptions encore possible

Représentation

18h

À l'Orange Bleue

Dans le cadre d'Eaubonne en fête.
▶ Samedi 20 juin

SPORT, PLAISIR ET VITALITÉ

Initiation au sport avec les éducateurs sportifs de la Ville. Prenez plaisir à la pratique sportive pour vous maintenir en forme.

Fitness adapté, assouplissements, musculation, étirements, taïso, marche nordique

▶ Mercredis 13, 20, 27 mai

▶ Mercredis 3, 10, 17 juin

10h30 - 11h30

Au Dojo de la plaine des sports du Luat

Gratuit, sur inscription

ou 13h30 - 14h30

Au Dojo du gymnase Georges Hébert

Inscriptions closes

Steaks-frites & repas à thème !

Gymnase Georges Hébert

Un repas pique-nique partagé entre les participants des ateliers Sport Plaisir et Vitalité et de la résidence autonomie Dangien.

▶ Mercredi 17 juin

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES

Permanence numérique gratuite

À l'Espace Public Numérique (médiathèque)

Accompagnement libre pour tous types de démarches sans rendez-vous.

▶ Mardi, mercredi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h

Accompagnement individuel sur rendez-vous.

▶ Mardi, mercredi, vendredi et samedi des créneaux de 30 min de 17h15 à 17h45



EN COLLABORATION AVEC L'AGIRC ARRCO

*L'Agirc-Arrco accompagne
les aidants familiaux
et proches aidants*

6 avenue de l'Ile-de-France
à Pontoise (95300)

(Salle de réunion
de la plateforme des aidants)

Présentation des dispositifs
d'accompagnement
de l'Agirc-Arrco
(aides individuelles,
actions collectives,
bilans de prévention
et Ma boussole aidants).

► Mercredi 6 mai à 14h

*Stand d'information
« L'Agirc-Arrco c'est
plus que la retraite »*

Théâtre du Cormier
123 rue de Saint-Germain
Corneilles-en-Parisis
(95240)

Dans le cadre du Forum
Bien-être et isolement
des seniors, venez
découvrir l'offre de services
d'accompagnement et
de prévention proposée
par l'Agirc-Arrco pour
vous soutenir dans votre
quotidien et préserver
votre autonomie.

► Mercredi 20 mai à 9h

*Conférence « Mes mémoires,
pourquoi et comment
les stimuler ? »*

Studio 240
94 rue de Saint-Germain
Corneilles-en-Parisis
(95240)

Cette conférence vous
explique comment
fonctionne la mémoire
et vous propose des
astuces pour l'entretenir
et la stimuler au quotidien.

► Lundi 8 juin à 14h

*Conférence « Préserver la
santé des aidants » animée
par le Docteur LAHLOU*

Mairie d'Argenteuil
12-14 boulevard Léon Feix
Argenteuil (95100)

Cette conférence
prodiguera des conseils
aux personnes qui
accompagnent un proche
afin de préserver leur santé
physique et morale.

► Lundi 15 juin à 14h



*Inscription par téléphone
au 01 30 75 49 96*

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 16, 23 juin
- ▶ Mardi 7 et Jeudi 16 juillet
- ▶ Mardis 4, 11 août

Loisirs créatifs

14h30 - 16h30

Venez exercer ou découvrir vos talents créatifs insoupçonnés autour de décorations thématiques au fil des saisons.

- ▶ Mardis 5, 19 mai
- ▶ Mardis 2 et 9 juin
- ▶ Jeudi 23 et mardi 28 juillet
- ▶ Mardi 25 août

Poterie

15h - 16h30

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

- ▶ Mercredis 6, 13, 27 mai
- ▶ Mercredis 3, 17, 24 juin
- ▶ Mercredi 1^{er} juillet

Inscriptions closes

Automassage

14h30 - 15h

Apprentissage d'une technique permettant de retrouver du bien-être.

- ▶ Mardi 12 mai
- ▶ Mardis 2, 9 juin
- ▶ Mardi 7 juillet

Yoga du rire et relaxation

17h15 - 18h15

Pour garder ou retrouver votre bonne humeur, après 30 minutes de yoga du rire, 30 minutes de relaxation vous sont proposées pour vous aider à retrouver un sommeil paisible le soir.

- ▶ Vendredi 29 mai
- ▶ Vendredi 26 juin
- ▶ Vendredis 10, 17, 24, 31 juillet



Socio-esthétique Bien-être et soins des visages et des mains

14h - 15h

- ▶ Vendredi 29 mai
- ▶ Vendredi 19 juin
- ▶ Vendredi 10 juillet

Inscriptions closes

Papotage et créations florales

14h30 - 15h30

Venez discuter avec de nouveaux amis tout en créant de beaux bouquets que vous emporterez chez vous.

- ▶ Lundis 4, 18 mai
- ▶ Lundis 1, 15, 29 juin
- ▶ Jeudi 11 juin
- ▶ Lundis 6, 20, 27 juillet

Priorité aux résidents

Pilates

9h30 - 10h30

- ▶ Vendredi 22 mai
- ▶ Vendredi 26 juin

La musique classique s'invite de nouveau à la résidence !

14h

Profitez d'un voyage musical enchanteur avec un concert réunissant des œuvres célèbres et captivantes.

Évadez-vous au son des cordes et des cuivres !

- ▶ Mercredi 1^{er} juillet

Steaks-frites & repas à thème !

12h

Dans une atmosphère conviviale, venez déguster le fameux steak-frites de la Résidence

- ▶ Mardi 19 mai
- ▶ Mardi 16 juin

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

- ▶ **Vendredi 19 juin :**
Repas alsacien



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.

**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**

VOS SORTIES DE PRINTEMPS ET D'ÉTÉ

Sur inscription



Déjeuner champêtre et après-midi dansant

► Jeudi 4 juin à 12h30

Au parc de Mézières
Repas 22 €

Inscriptions et paiements
le lundi 11 mai 2026
de 8h45 à 12h30
à la Salle des fêtes

Seniors Eaubonnais de 60 ans et plus

Tablées d'été

Pique-nique au Val Joli dans
le cadre d'*Un été à Eaubonne*

*Sur inscription / Possibilité de
commander un repas froid 10 jours
avant à la Résidence Autonomie*

► Jeudi 9 juillet à 12h30

► Vendredi 24 juillet à 12h30
suivi de divers jeux de société
dont le loto

La musique classique revient au Parc de Mézières

16h

► Mercredi 1^{er} juillet

Profitez d'un voyage musical
enchanteur avec un concert
réunissant des œuvres
célèbres et captivantes.

Évadez-vous au son des cordes
et des cuivres !

Sortie de printemps « La Seine et moi »

Une journée découverte
et détente en Normandie

► Vendredi 19 juin

► Mercredi 24 juin

Tarif 35 € incluant
transport, repas
et excursion

Inscriptions et paiements
le lundi 18 mai
de 9h à 12h30
à la Salle des fêtes

Seniors Eaubonnais de 70 ans et plus



NOUVEAUTÉS

Après-midi ludique avec Jeurêka

14h30 - 17h

► Samedi 27 juin

L'entrée est gratuite
et ouverte à tous.

Des jeux sont mis à
disposition, les règles
expliquées par l'association
Jeurêka.

Venez découvrir de
nouveaux jeux, seul ou en
famille. Vous pouvez aussi
apporter les vôtres.



PLAN CANICULE

Accompagnement des personnes vulnérables

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- les personnes âgées de plus de 65 ans,
- les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptées au travail,
- les personnes en situation de handicap.

Le registre d'alerte et d'urgence du CCAS permet de contacter, **en toute confidentialité**, les personnes inscrites afin de vérifier leur bien-être.

Si vous vous sentez concerné(e) ou connaissez une personne ayant besoin d'accompagnement, contactez le CCAS de la Ville d'Eaubonne.



spectacle

À l'Orange Bleue*

Danses de couple, atelier participatif

► Jeudi 28 mai de 18h à 20h

Public adulte

Et si les danses de couple étaient revisitées ? Venez partager et explorer les danses de couple avec le regard de l'artiste chorégraphe Massimo-Fusco.

Bal participatif

► Vendredi 29 mai à 20h30

Tous publics

Tarif de 8 à 14 €

La compagnie Corps Magnétiques veut rendre perméable la danse, au sens large, aux autres disciplines artistiques pour explorer les frontières du mouvement. Venez penser différemment la relation à l'autre, votre rapport au monde, pour ouvrir des portes vers des univers imaginaires et sensibles !



© Thomas Bohi

Bien vieillir à domicile avec le **SERVICE D'AIDE À DOMICILE**

Le CCAS propose aussi à ceux qui le souhaitent un service de maintien à domicile et de portage de repas 7/7.

Tarifs adaptés aux ressources de chacun



RENSEIGNEMENTS :
01 34 27 26 69
maintien-a-domicile@eaubonne.fr

L'ÉQUIPE DU SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE





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

L'ORANGE BLEUE* ESPACE CULTUREL

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^{er}

DOJO GYMNASSE GEORGES HÉBERT

11 rue André Chénier

SALLE BIANCA LI

5 rue Saint-Lambert

**ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE
MÉDIATHÈQUE INTERCOMMUNALE
MAURICE GENEVOIX**

Place du 11 mars

06 76 98 66 88

ou 01 34 27 57 57

PLAINE DES SPORTS DU LUAT

65 route de Montlignon