

PROGRAMME

SEPTEMBRE ► DÉCEMBRE 2026



Animations des aînés

eaubonne.fr



Chères Eaubonnaises,
chers Eaubonnais,

Au fil des saisons, le programme d'animations des aînés continue de rassembler toujours plus et je tiens à vous en remercier chaleureusement. Votre fidélité, votre enthousiasme et votre participation grandissante témoignent de l'intérêt que vous portez à ces rendez-vous de convivialité, de découverte et de partage.

Je souhaite également vous remercier pour vos nombreux messages, encouragements et retours positifs. Ils sont une véritable source de motivation pour les équipes et les élus qui œuvrent à l'élaboration de cette programmation. Les sorties estivales en Normandie, en particulier, ont suscité un bel engouement et de nombreux témoignages de satisfaction, preuve que ces moments d'évasion répondent à vos attentes. C'est pourquoi nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle sortie en décembre au marché de Noël de Beauvais.

Au plaisir de vous y retrouver et belle nouvelle saison à tous !



Corinne ROINÉ

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



Entrée 10 €

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

***Fitness adapté,
assouplissements,
musculature, étirements,
taïso, marche nordique***

- Mercredis 16, 23 septembre
- Mercredis 7, 14, 21 octobre
- Mercredis 18, 25 novembre
- Mercredis 2, 9, 16 décembre

10h30-11h30

**Au Dojo de la plaine
des sports du Luat**

Inscriptions encore possibles

ou 13h30-14h30

**Au Dojo du gymnase
Georges Hébert**

Inscriptions closes

THÉS DANSANTS

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

Entrée 10 €

À la salle des Fêtes

- Jeudi 17 septembre
- Jeudi 1^{er} octobre
- Jeudi 15 octobre
- Jeudi 19 novembre

ATELIERS DE PRÉVENTION

À PARTIR DE 60 ANS

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

01 34 27 26 70

animation-prevention-ccas

@eaubonne.fr

Ateliers gratuits sur inscription



Danse de couple

13h30-15h

À la salle des Fêtes

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

- Lundis 7, 14, 21 septembre
- Lundis 5, 12, 19 octobre
- Lundis 9, 16, 23, 30 novembre
- Lundi 7 décembre

Inscriptions closes

Équilibres et vitalités

1h/semaine

À la salle des Fêtes

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

9h15 : Groupe A

10h15 : Groupe B

11h15 : Groupe C

12h15 : Groupe D

- Mardis 8, 15, 22 septembre
- Mardis 6, 13, 20 octobre
- Mardis 10, 24 novembre
- Mardis 1^{er}, 8, 15 décembre

Inscriptions closes

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 3, 10, 17, 24 septembre
- Jeudis 8, 15 octobre
- Jeudis 5, 12, 19, 26 novembre
- Jeudis 3, 10, 17 décembre

Inscriptions closes

Respirer en toute sérénité

14h-15h15

À la salle de l'Orangerie

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

- Lundis 7, 14, 21 septembre
- Lundis 5, 19 octobre
- Lundis 9, 16, 23, 30 novembre
- Lundi 7 décembre

Inscriptions closes

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES

Harmonie seniors chorale assise

14h30-15h30

À l'Espace Jeunesse et Famille

Le chant choral est très
bénéfique pour la santé.

- Jeudis 10, 17, 24 septembre
- Jeudis 8, 15 octobre
- Jeudis 5, 12, 19, 26 novembre
- Jeudis 3, 10, 17 décembre

Inscriptions encore possibles

Feldenkrais™

9h30-10h

À la Résidence Autonomie

La méthode Feldenkrais™
a pour objectif de faciliter
le mouvement, d'améliorer
le fonctionnement du corps,
de travailler la souplesse,
la fluidité du geste en douceur
et en profondeur et de réduire
les tensions et les douleurs.

- Vendredis 11, 18, 25 septembre
- Vendredis 9, 16 octobre
- Vendredis 6, 13, 20, 27 novembre
- Vendredis 4, 11, 18 décembre

Inscriptions encore possibles

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, créneaux
de 30 min 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 1^{er}, 15 septembre
- Mardis 20, 27 octobre
- Mardis 10, 17 novembre
- Mardis 22, 29 décembre

Inscriptions encore possibles

Loisirs créatifs

14h30-16h30

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

- Mardis 8, 22 septembre
- Mardis 6, 13 octobre
- Mardis 3, 24 novembre
- Mardis 1^{er}, 8 décembre

Inscriptions encore possibles

Créatif Poterie

15h-16h30

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

- Mercredis 2, 9, 16, 23 septembre
- Mercredis 4, 18, 25 novembre
- Mercredi 2 décembre

Inscriptions closes

Massage et Automassage

14h30-15h

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

- Mardi 8 septembre
- Mardi 6 octobre
- Mardi 3 novembre
- Mardi 8 décembre

Inscriptions encore possibles

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.

- Vendredis 11, 25 septembre
- Vendredis 9, 23 octobre
- Vendredis 20, 27 novembre
- Vendredis 4, 18 décembre

Inscriptions encore possibles

Socio-esthétique

14h30 - 15h30

Bien-être et soins du visage et des mains.

- Vendredi 18 septembre
- Vendredi 9 octobre
- Vendredi 20 novembre
- Vendredi 18 décembre

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 7, 21 septembre
- Lundis 5, 19 octobre
- Lundis 9, 23 novembre
- Lundis 7, 28 décembre

Inscriptions encore possibles. Priorité aux résidents.

Après-midi ludique avec Jeurêka

14h30-17h

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.

- Samedi 19 décembre

L'entrée est gratuite et ouverte à tous.

Steaks-frites & repas à thèmes !

12h

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

- Mardi 15 septembre
- Mardi 20 octobre
- Mardi 17 novembre

Sur inscription 10 jours avant la date du repas - Tarif selon le quotient familial

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

- **Mardi 29 septembre**
Repas breton Menu spécial
Semaine Bleue → 15 €
- **Mardi 6 octobre**
Repas espagnol
- **Jeudi 26 novembre**
Repas auvergnat
- **Mardi 8 décembre**
Repas catalan
- **Lundi 21 décembre**
Repas normand



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

CONFÉRENCES ET SPECTACLE



La Bretagne, d'île en île

► Mercredi 30 septembre

15h | Gratuit dans le cadre de la Semaine Bleue



La Bretagne d'île en île, quoi de plus exotique que de partir à la découverte de ces joyaux marins arrachés à la terre mère. Du côté où le soleil se couche, le territoire français se brise en une myriade d'îles baignées par la Manche ou l'Atlantique : les îles de Ponant, Bréhat, Batz, Ouessant...chacune promesse d'évasion.



Honduras - Le calme après la tempête

► Mercredi 4 novembre

15h | Tarif entre 5 € et 7 €

Jadis théâtre de conflits séculaires entre peuples indigènes, conquistadors espagnols, esclaves africains, pirates anglais et corsaires français, le Honduras respire aujourd'hui une atmosphère de paix douce et inspirante. Cécile Clocheret et François Picard viendront nous présenter en direct leur nouvelle ciné-conférence consacrée au deuxième plus grand pays d'Amérique centrale après le Mexique.





George sans S

Compagnie Les Anges au Plafond

► Jeudi 17 décembre

20h30 | Dès 12 ans

Tarif senior : 10 €

Marionnettes | Beauté | Inventivité

S'habiller et aimer librement, transgresser les codes, faire banquet : George Sand, pionnière du féminisme, déjoua les genres dès le 19ème siècle. Venez dans sa maison d'artistes à Nohant, havre de paix habité par des idées novatrices et des marionnettes, passion de George et son fils Maurice. Sur le plateau, quatre femmes tournent autour de la figure de l'autrice, ses amours, son engagement politique et la protection du vivant.



OCTOBRE ROSE

Stand de prévention

9h-12h

► Vendredi 2 octobre

Place du Marché

Course colorée

Après-midi

► Samedi 3 octobre

Parc du Val Joli

Ateliers couture

14h30

À la Résidence Autonomie

Gabriel Dangien

Création de petits sacs qui seront vendus au profit de la Ligue contre le Cancer

- Mardi 8 septembre
- Jeudi 10 septembre
- Jeudi 17 septembre
- Lundi 21 septembre
- Mardi 22 septembre



LA SEMAINE BLEUE À EAUBONNE



**DU 28 SEPTEMBRE
AU 2 OCTOBRE 2026**



activités et
animations
seniors

Colis festif ou Banquet des seniors

Offert au choix sur inscription, pour les seniors de 70 ans et plus inscrits sur le fichier du CCAS

Banquet des Seniors

12h30-17h

► Dimanche 17 janvier 2027

Gymnase Paul NICOLAS

Colis de Noël

10h-12h / 14h-16h30

► Distribution le jeudi 3 et vendredi 4 décembre 2026

Salle des Fêtes

NOUVEAUTÉ

Sortie d'hiver

Prix 18 € - 50 places disponibles

À Beauvais, découvrez ou redécouvrez l'un des plus beaux marchés de Noël

► **Vendredi 18 décembre 2026**

Départ à 13h

14h30 à 16h30 Visite libre du Marché de Noël

16h30 Goûter dans un restaurant en centre-ville

18h Départ de Beauvais

► Inscription le jeudi 8 octobre 2026 de 10h à 12h à la salle des Fêtes

Noël à Dangien

Marché de Noël

mardi 8 décembre
de 10h30 à 17h30

Bien vieillir à domicile avec le

SERVICE D'AIDE À DOMICILE

Le CCAS propose 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



PLAN GRAND FROID ET CANICULE

Accompagnement des personnes vulnérables

LES PUBLICS CONCERNÉS SONT :

- les personnes âgées de plus de 65 ans,
- les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes 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.





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 FAMILLES

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

PARC DU VAL JOLI

4 route de St Leu



Centre Communal d'Action Sociale



EAUBONNE
le sens de l'harmonie