

# CALENDRIER DES SORTIES

## 2<sup>e</sup> semestre 2018

<b>Visite de la cathédrale de Chartres</b> (Prévoir 20€ pour le repas) Tarif : 18€ <b>Inscriptions le 29/06/ 2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 20 septembre	<b>PAVO</b>
<b>Visite guidée du Château Beaugency et de la chocolaterie de Neuville/bois et restauration « Chez Henry »</b> Tarif : 36€ <b>Inscriptions le 14/09/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 4 octobre	<b>ADARC</b>
<b>Visite guidée de l'église de la Madeleine et restaurant dans salle privative</b> Tarif : 31€ <b>Inscriptions le 7/09/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 11 octobre	<b>UNRPA</b>
<b>Visite de l'arborétum et visite du Musée Lambinet à Versailles</b> (Prévoir 20€ pour le repas) Tarif : 18€ <b>Inscriptions le 11/09/2018 à 10h*</b>	<b>Jeu</b> di 18 octobre	<b>PAVO</b>
<b>Visite guidée du château de Chambord</b> (prévoir 20€ pour le repas) Tarif : 18€ <b>Inscriptions le 28/09/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 8 novembre	<b>PAVO</b>
<b>Visite du lycée hôtelier d'Etioles et des ateliers de cuisine suivie d'un restaurant d'application</b> Tarif : 23€ <b>Inscriptions le 19/10/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 22 novembre	<b>ADARC</b>
<b>Théâtre de Massy comédie musicale avec la compagnie Rg'Airlines</b> Tarif : 32€ <b>Inscriptions le 5/10/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 29 novembre	<b>UNRPA</b>
<b>Visite de la maison école, restaurant « Tout le monde à table » et de la cueillette de Servigny</b> Tarif : 40€ <b>Inscriptions le 9/11/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 6 décembre	<b>ADARC</b>
<b>Visite de la cathédrale de Sens et de la fabrique de saumon (restaurant inclus)</b> Tarif : 32€ <b>Inscriptions le 26/10/2018 à 14h*</b>	<b>Jeu</b> di 13 décembre	<b>PAVO</b>

\*Salle de la Maison des seniors

Une bourse individuelle (aide de 50 à 200€) pour tous les retraités saint-michelais est utilisable pour toute activité et/ou sortie organisée par les associations qui bénéficient de l'aide financière du CCAS (UNRPA, ADARC, PAVO, Saltimbanques 2000, Sport Loisirs Culture, Voyages Loisirs des Commerciaux, Trait d'Union Danses, ILAM).



**DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2018  
AU 31 AOÛT 2019**

# Bien vivre sa retraite

Parce que bien vieillir est un droit pour chacun d'entre nous, le CCAS de Saint-Michel-sur-Orge a souhaité bâtir avec les associations de la Ville un programme de loisirs, d'activités et de sorties pour les retraités saint-michelais.

**MAISON DES SENIORS**

Place du 19 mars 1962

91240 Saint-Michel-sur-Orge

01 69 63 98 10



# Programme des activités 2018-2019

(Inscriptions du mardi au vendredi de 14h à 17h30)

## ATELIERS

### LE CORPS EN MOUVEMENT CRÉATIF

animé par Créatif Actua, avec Rosa

Les mardis\* de 10h à 11h30. 11 séances. Début le 25/09.

Inscription avant le 21/09. Tarif : 30,25€.

Nouveaux ateliers. Jeux et conscience de soi, mêlant danse, relaxation, conscience du corps et des éléments, l'art sous toutes ses formes.

**Maison des Seniors**

### GYM ÉQUILIBRE

avec Florian

Les mercredis\* de 9h à 10h ou de 10h à 11h. Début le 19/09.

Tarif : 82,50€.

Entretenir son corps, éviter les chutes, tous niveaux

**Maison des Seniors**

### GYM DOUCE D'ENTRETIEN

avec Frédéric

Les jeudis\* de 9h15 à 10h15. Début le 04/10.

Tarif : 85,25€.

Entretenir son corps, renforcement musculaire.

**Gymnase Stéphane Pinson**

### SELF-DÉFENSE

animé par Saint Michel Sport, avec Evelyne

Les jeudis\* de 9h30 à 11h du 13/09 au 18/10.

Inscriptions en septembre à la Maison des Seniors. Tarif : 16,50€

Prévention des actes de malveillance adaptée aux seniors et initiation à la pratique du self-défense.

**Maison des Seniors**

### ATELIER INFORMATIQUE

avec Jean-Paul

Les mardis\* de 9h à 11h. Début le 25/09.

Tarif : 2,75€ la séance.

Venir avec son ordinateur portable.

**Maison des Seniors**

### THÉÂTRE/ÉCRITURE

animé par Saltimbanques 2000, avec Monica et Francis

Les mardis\* de 14h à 16h début le 2/10.

Inscription en septembre à la Maison des Seniors. Tarif : 44€

Venez écrire et mettre en scène votre retraite ! Monica et Francis vous accompagneront et vous guideront dans cette aventure.

**Maison des Seniors**

## ATELIERS CRÉATIFS

### DÉCORATION DES TABLES DU REPAS DE NOËL

avec Corinne

Les vendredis après-midi\* de 14h à 16h débute le 12/10.

Inscription à la Maison des Seniors. Gratuit

**Maison des Seniors**

### CRÉATION DE POUPÉES NÉNETTE ET RINTINTIN

avec Corinne

Les mercredis 3/10 et 7/11 de 14h à 16h.

Gratuit

Faciles à confectionner ces deux personnages furent offerts comme porte-bonheur aux poilus et aux civils exposés aux bombardements pendant la Grande Guerre.

Les poupées seront distribuées le 11/11 lors d'un vernissage commémoratif au Centre Culturel Baschet.

**Maison des Seniors**

## ÉVÉNEMENTS FESTIFS PONCTUELS

### GOÛTER JEUX

avec la Malle à Jouer et Corinne

Mercredi 26/09 de 14h à 16h30

Inscription à la Maison des Seniors.

Tarif : un gâteau, une boisson...

Après-midi jeux géants et goûter partagé.

Les enfants sont les bienvenus.

**Maison des Senior**

Les mercredis après-midi sont libres pour l'organisation de goûters, thés dansants, activités des associations...

Renseignez-vous auprès de notre équipe !

## CINÉMA À L'ESPACE MARCEL CARNÉ

### CONNAISSANCE DU MONDE

Les jeudis à 14h.

Tarif : 7€ pour les St Michellois 9€ pour les extérieurs

**11/10/18** : Splendeurs des Lacs Italiens – De la Lombardie à Venise – Mario Introia

**15/11/18** : Transsibérien II - Moscou - Baïkal - Mongolie – Pékin - Christian ou Vassili Durand

**06/12/18** : Les îles françaises à pied - En famille, de la Corse au Mont-Saint-Michel – Laurent Granier (et Aurélie Derreumaux)

### SUGARLAND CINÉ/DÉBAT/GOÛTER

Le 13/09 à 14h. Renseignements à la Maison des Seniors. Tarif : 4€

## SEMAINE BLEUE

Du 8 au 12 octobre. Forum détente et bien-être à St-Michel le 10/10 de 14h à 17h. Gratuit  
Des professionnels vous accueillent pour des conseils personnalisés: naturopathe, conseils sur le sommeil, manucure, opticiens mobiles,...

**Maison des Seniors**