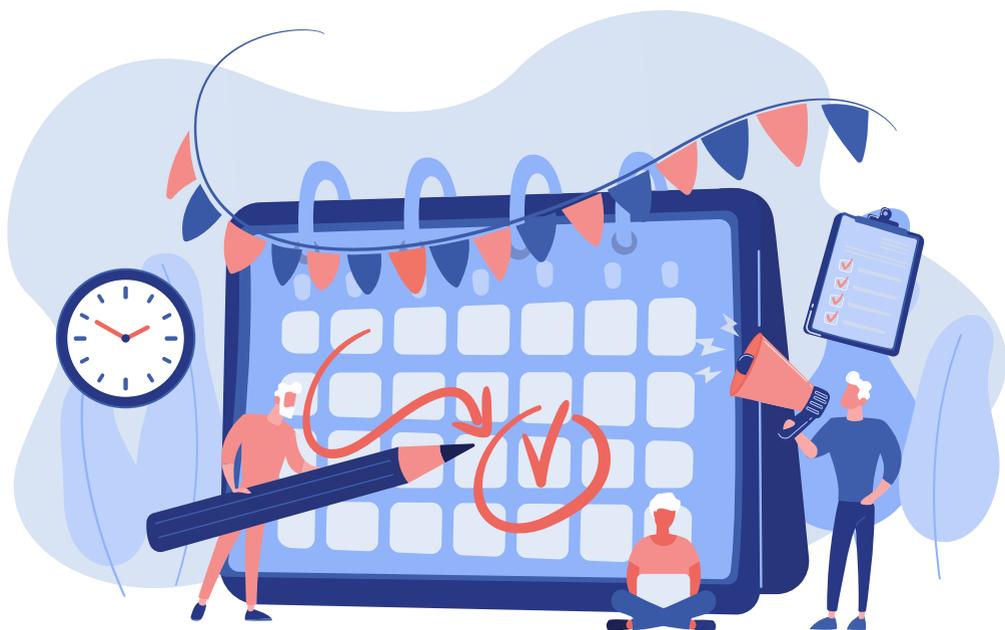


# L'AGENDA DES SENIORS

Janvier à Juin 2024



**Renseignements :**

01 34 18 72 18 - seniors@ville-taverny.fr  
CCAS - 105 rue du Maréchal Foch, 95150 Taverny

    ville-taverny.fr

**CCAS**  
Taverny

ville de  
Taverny



## ÉDITO

---

Les équipes du CCAS vous proposent dans cet agenda une nouvelle programmation riche en animations pour le premier semestre 2024.

Nous vous proposons de passer en revue les multiples activités qui vous offrent la possibilité de participer à des ateliers, des journées dansantes, des sorties à la journée et un séjour en juin pour découvrir la Bavière.

Un deuxième voyage est d'ores et déjà programmé pour septembre, séjour en France, subventionné par l'ANCV dans le cadre du dispositif « Seniors en vacances ».

Nous vous ferons part, au fur et à mesure, dans l'« Actu seniors » du Taverny Magazine, des compléments d'informations et du rappel des activités culturelles, manuelles ou sportives mises en œuvre pour les seniors de la ville.

N'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt et demander des informations complémentaires sur [seniors@ville-taverny.fr](mailto:seniors@ville-taverny.fr) ou par téléphone au **01 34 18 72 18**.

## ATELIERS BIEN-ÊTRE ET LOISIRS

---

Tous les ateliers bien-être et loisirs sont gratuits et s'adressent aux Tabernaciens de 60 ans et plus.

Les trois premiers ateliers ci-dessous se déroulent :

*Résidence Jean-Nohain - 18 rue François-Broussais*

**Inscription au 01 39 60 31 67 dans la limite des places disponibles**



### ■ **Chorale** de 15h à 16h30

#### Les mardis :

9 et 23 janvier  
6 et 20 février  
5 et 19 mars  
2 et 16 avril  
7 et 21 mai  
4 et 18 juin



### ■ **Sophrologie** de 16h à 17h

#### Les lundis :

8, 15, 22 et 29 janvier  
5, 12, 19 et 26 février  
4, 11, 18, 25 mars  
8, 15, 22 et 29 avril  
6, 13 et 27 mai  
3, 10, 17, 24 juin



### ■ **Qi Gong** de 9h30 à 10h30 et de 10h40 à 11h40

#### Les mardis :

9, 16, 23 et 30 janvier  
6 et 27 février  
5, 12, 19 et 26 mars  
2, 23 et 30 avril  
7, 14, 21 et 28 mai  
4, 11, 18 et 25 juin

— Pour les quatre activités ci-dessous :  
Inscription au 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr



▪ **Yoga du rire**  
de 14h à 15h

Maison des habitants  
Georges-Pompidou  
16 rue des écoles

Les mardis :

9 et 23 janvier  
6 et 27 février  
12 et 26 mars  
2 et 23 avril  
7 et 21 mai  
4 et 18 juin  
2 juillet



▪ **Relaxation**  
de 15h à 16h

Maison des habitants  
Georges-Pompidou  
16 rue des écoles

Les mardis :

9 et 23 janvier  
6 et 27 février  
12 et 26 mars  
2 et 23 avril  
7 et 21 mai  
4 et 18 juin  
2 juillet



▪ **Sophro-balade**  
de 14h à 16h

Rendez-vous à 13h45 sur le parking

Théâtre Madeleine Renaud  
6 rue Chemin Vert de Boissy

Les vendredis :

5 et 26 avril  
17 et 31 mai  
14 et 28 juin



▪ **Ateliers culinaires**  
de 10h à 12h

Maison des Habitants  
Joséphine-Baker  
1 Place du Pressoir

Les lundis :

15 janvier  
5 février  
18 mars  
22 avril  
27 mai  
24 juin

## ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE



### ATELIERS NUMÉRIQUES

Croix-Rouge - 105 rue du Maréchal Foch

Une nouvelle session des ateliers numériques est programmée à partir du mois de mars. Ils s'adressent à ceux qui souhaitent apprendre ou se perfectionner dans l'utilisation de l'ordinateur.

**Vous êtes invités à venir avec votre ordinateur portable.** Le programme est animé par un professionnel.

### ATELIERS THÉMATIQUES MENSUELS

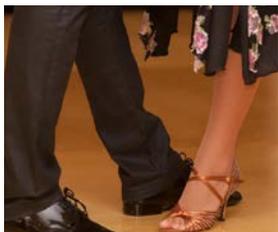
Espace Marianne - 2 Place de la Gare

- les **mardis** de 9h30 à 11h30

| Dates      | Thème  |
|------------|--|
| 23 janvier | Achat et matériel informatique le plus adapté à mon usage personnel  |
| 27 février | Espaces personnels et sites en lien avec ma santé                    |
| 26 mars    | Mes espaces adhérents et mes démarches administratives               |
| 23 avril   | Ma déclaration d'impôts  |
| 28 mai     | Mes outils de communication ( <i>Whatsapp, Messenger, Skype...</i> ) |
| 25 juin    | Voyager et sites d'itinéraires                                       |

**Gratuit sur inscription au 01 34 18 72 18 ou [cprevost@ville-taverny.fr](mailto:cprevost@ville-taverny.fr) dans la limite des places disponibles**

## THÉS DANSANTS



Animations musicales de 14h à 17h30.

Salle des Fêtes - Place Charles de Gaulle

**Pas d'inscription préalable. Le règlement se fait sur place.** Tarifs : 5€ pour les Tabernaciens et 10€ pour les extérieurs

- Prochaines dates : 8 février et 4 avril

## UNE JOURNÉE À CHANTILLY

---

### ■ JEUDI 14 MARS

- Départ en car de l'Hôtel de Ville entre 8h et 8h30
  - 10h30 : visite guidée du château de Chantilly
  - vers 12h15 : restaurant
  - 14h30 : visite libre du parc du château
  - 16h30 : visite libre du musée du cheval
- Fin des visites vers 17h30



Le tarif est de 64 € par personne.

**Préinscription au CCAS au 01 34 18 72 18 ou par mail [seniors@ville-taverny.fr](mailto:seniors@ville-taverny.fr) dans la limite des places disponibles.**  
Règlement au CCAS le jeudi 15 février de 10h00 à 11h00

## UNE JOURNÉE EN BAIE DE SOMME

---

### ■ MARDI 4 JUIN

**ATTENTION ! CETTE SORTIE S'ADRESSE AUX TRÈS BONS MARCHEURS**

- Départ en car de l'Hôtel de Ville entre 8h et 8h30
  - 10h : Maison de la baie de Somme, visite guidée d'interprétation de la Baie de Somme (découverte de la baie, les falaises, les dunes)
  - 12h : Déjeuner dans un restaurant de Cayeux sur Mer
  - 14h : Sortie nature à pied « à la découverte des phoques et du Hourdel »  
Marche à pied d'environ 5 kilomètres – durée 2h30
- Fin de la sortie vers 16h30



Le tarif est de 53 € par personne.

**Préinscription au CCAS au 01 34 18 72 18 ou par mail [seniors@ville-taverny.fr](mailto:seniors@ville-taverny.fr) dans la limite des places disponibles.**  
Règlement au CCAS le vendredi 3 mai de 14h00 à 15h00

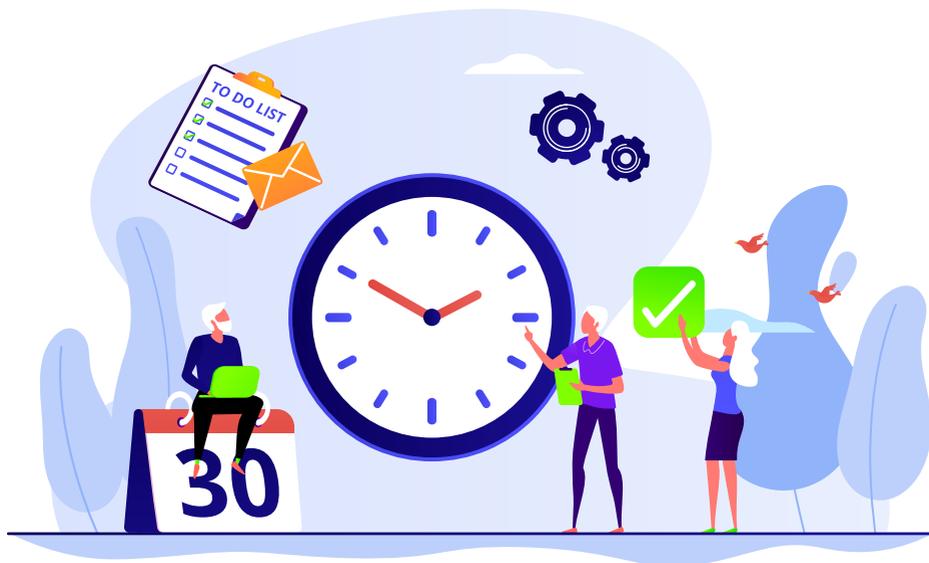
## UN VOYAGE EN BAVIÈRE - 6 JOURS/ 5 NUITS

---

### ■ EN JUIN

**Un programme complet circuit et visites pour une découverte de la Bavière est en cours de préparation.**

Nous vous communiquerons les détails et les tarifs prochainement.  
Vous pouvez vous inscrire pour participer à la réunion animée par l'agence de voyage prévue en janvier ou février par mail : [seniors@ville-taverny.fr](mailto:seniors@ville-taverny.fr)



**Renseignements :**

01 34 18 72 18 - seniors@ville-taverny.fr

CCAS - 105 rue du Maréchal Foch, 95150 Taverny

    ville-taverny.fr

**CCAS**  
Taverny

Ville de  
Taverny