

# LES RENDEZ-VOUS DU CCAS

1<sup>er</sup> SEMESTRE 2023

VISITES  
SPECTACLES  
DANSES  
ANIMATIONS



**ATTENTION, en raison des décisions de l'État, le pass sanitaire peut être exigé. Les activités sont susceptibles d'être annulées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.**

**CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE**

11 rue de Brément, 93130 Noisy-le-Sec  
01 41 83 81 30 • [ccas@noisylesec.fr](mailto:ccas@noisylesec.fr)



 Ville de Noisy-le-Sec  
[www.noisylesec.fr](http://www.noisylesec.fr)

# ÉDITO

**Chères Noiséennes, Chers Noiséens,  
Chers aînés,**

À l'approche des fêtes de fin d'année, nous vous adressons, ainsi qu'à vos familles, nos meilleurs vœux pour 2023.

Le programme du premier semestre 2023 propose plusieurs nouveautés pour vous permettre de vous rencontrer, de découvrir, d'apprendre, de pratiquer une ou plusieurs activités sportives.

Les sorties à Paris seront l'occasion de découvrir ou de redécouvrir une ville aux multiples facettes. Plusieurs ateliers et conférences nourriront les échanges culturels. L'atelier opéra-cuisine en surprendra plus d'une et plus d'un.

Les ateliers smartphone sont à nouveau programmés, tout comme un séjour à la montagne ainsi que les thés dansants. Chaque premier vendredi du mois, un nouveau rendez-vous sera proposé aux retraité·e·s noiséen·ne·s à la résidence Jean-Louis-Mons.

Autre nouveauté, la plateforme Ogénie, consultable sur Internet, vous permettra de découvrir les initiatives à proximité de chez vous et d'être conseillé.e, si vous ou un proche êtes confronté·e·s à une situation de solitude ou d'isolement.

Comme les deux dernières années, ce programme est conçu pour faire de la retraite une nouvelle page de la vie. Il s'adresse au plus grand nombre. Nous espérons qu'il répondra à vos attentes.

Faire des retraité·e·s de notre ville des actrices et acteurs à part entière de la politique municipale est notre objectif, nous rééditons dans cet esprit le rendez-vous avec le maire et le élu·e·s.

Nous vous renouvelons tous nos vœux les plus chaleureux et nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année.

**Olivier Sarrabeyrouse**  
Maire de Noisy-le-Sec

**Gilles Thomas**  
Conseiller municipal délégué aux seniors  
et à l'intergénérationnel

# ÉVADEZ-VOUS !

## Jeudi 19 janvier

### Animation Loto

Noisy-le-Sec • Salle Gérard-Philipe

page 6

## Jeudi 26 janvier (1 date / mois)

### Atelier smartphone et Androïd

Noisy-le-Sec • Résidence Jean-Louis-Mons

page 7

## Mardi 7 février

### Visite de la maison de Victor-Hugo

Paris 4<sup>e</sup>

page 8

## Lou Casa, Barbara & Brel

Noisy-le-Sec • Théâtre des Bergeries

page 9

## Jeudi 16 février

### Thé dansant

Noisy-le-Sec • Salle des mariages

page 10

## Du 6 au 12 mars

### Semaine internationale

### des droits des femmes

Noisy-le-Sec • Salle Joséphine-Baker

page 11

## Mardi 28 mars

### Rencontre ferroviaire

### « Du réel au miniature »

Rosny-sous-Bois

page 12

## Du lundi 3 au vendredi 7 avril

### Séjour au cœur de la Haute-Savoie à Annecy

Annecy

page 13

## Mardi 11 avril

### Visite guidée de Montmartre

Paris 18<sup>e</sup>

page 16

## Jeudi 20 avril

### Marche au parc de la Courneuve

Seine-Saint-Denis

page 17

## Jeudi 11 mai

### Saint-Jean et Dampierre :

### Entre hier et demain !

Saint-Jean de Beauregard (Essonne)

page 18

## Jeudi 25 mai

### Balade en vélo

Canal de l'Ourcq/Parc de la poudrerie

page 19

## Jeudi 1<sup>er</sup> juin

### Journée à Étretat

Seine-Maritime

page 20

## Mardi 20 juin

### Après-midi cueillette

Compans (Seine et Marne)

page 21

## Mardi 18 juillet

### Jeudi 17 août

Croisière sur le canal de l'Ourcq

page 22

## Modalités d'inscriptions

page 23

## De janvier à juin

### Ateliers de prévention du PRIF

Cinq ateliers pratiques : Bien dans son assiette • Plus de pas • Cultiver sa retraite : prendre la vie du bon côté • Atelier Danse ACS • Atelier en résidence ACSA - Opéra cuisine et In-dépendance

page 24

## Conférence :

### Initiation aux premiers secours

page 28

## Rencontres :

### Le rendez-vous de monsieur le Maire

page 29

## Les rendez-vous des retraités

page 29

## JEUDI 19 JANVIER

### Animation loto

Noisy-le-Sec

PAS FATIGUANT

PRIX : 3 €

80 places



#### LIEU : Salle Gérard-Philippe

115 rue Jean-Jaurès

#### POUR VOUS Y RENDRE :

Bus 545, 105 et 143

Arrêt : Gare

**14 H :** Nous vous proposons un après-midi divertissant.

L'équipe des loisirs du CCAS vous fera participer, avec beaucoup d'humour et de bonne humeur, au jeu du Bingo.

La première ou le premier qui aura rempli une ligne ou un carton et qui n'oubliera pas de crier « Bingo », gagnera un lot.

De nombreux lots, petits, amusants ou plus conséquents vous attendent.

Pendant cette animation, une collation vous sera offerte.

**17 H :** fin de la prestation

## JEUDI 26 JANVIER

### Atelier smartphone et androïd

Noisy-le-Sec

PAS FATIGUANT

GRATUIT

6 x 10 places



#### LIEU : Résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir

#### HORAIRES : 10 h ou 14 h (au choix)

Suite au succès de l'atelier proposé par notre animateur informatique pendant la Semaine bleue, nous vous proposons de faire à nouveau mieux connaissance avec votre smartphone.

Cet outil est apprécié pour sa diversité de fonctions, y compris par les seniors qui l'utilisent pour passer des appels, envoyer des messages, prendre des photos ou consulter les actualités.

Durant le premier confinement, des seniors ont reçu des smartphones ou tablettes de la part de leurs proches afin de garder le contact en utilisant notamment les appels en visio.

Venez-vous initier et découvrir toutes les fonctions de votre smartphone ainsi que les applications qui pourraient vous aider à l'apprivoiser.

**Vous pouvez vous inscrire sur la date du 26 janvier mais aussi le 9 février, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin 2023.**

L'animateur informatique anime également des cours pour débutants ou confirmés tout au long de l'année :

- du lundi au mercredi de 9 h 30 à 12 h
- du jeudi au vendredi 14 h à 16 h 30.

**Si vous souhaitez davantage d'informations, veuillez-vous adresser au service Loisirs/retraités ou nous contacter au 01 41 83 81 30 ou au 01 41 83 81 22.**

## MARDI 7 FÉVRIER

### Visite de la maison de Victor Hugo

Hôtel de Rohan-Guéméné  
6 place des Vosges - 75004 Paris

FATIGUANT  
GRATUIT  
(150 € pour le groupe sont financés par le CCAS)  
15 places



#### POUR VOUS Y RENDRE : transport en commun RER et métro

(prévoir titres de transport pour l'aller et le retour)

**Rendez-vous devant la gare de Noisy-le-Sec à 13 h 15**

La maison de Victor Hugo est non seulement le premier musée monographique, mais également le premier musée littéraire. Il possède plusieurs centaines de dessins, peintures et sculptures rendant hommage à l'écrivain et à son œuvre, ainsi que des manuscrits, estampes, caricatures, éditions anciennes, photographies et pièces de mobilier.

Située sur la prestigieuse place des Vosges, au cœur du quartier du Marais, la maison de Victor Hugo invite le visiteur à entrer dans l'intimité du célèbre écrivain français. Il a vécu au deuxième étage de cet hôtel particulier de 1832 à 1848, et il y a écrit quelques-unes de ses œuvres majeures dont une grande partie des Misérables.

La visite de l'appartement suit les trois grandes étapes de sa vie : avant, pendant et après l'exil à Guernesey.

Sortie organisée en transport en commun pour accéder à la place des Vosges qui est l'une des plus anciennes de Paris et aussi l'une des plus belles. Vous pourrez flâner sous ses arcades ou dans les allées du jardin central, et en profiter pour admirer les superbes façades de brique rouge.

**Pensez à vous munir de chaussures confortables ainsi que de vos titres de transports** (tickets ou carte).

## MARDI 7 FÉVRIER

### Lou Casa, Barbara & Brel

Noisy-le-Sec

PAS FATIGUANT  
PRIX : 10 €  
(à régler avant le 3 février  
au Théâtre des Bergeries)  
20 places



#### LIEU : Théâtre de Bergeries

5 rue Jean-Jaurès - Noisy-le-Sec

#### 20 H 30 : Début du spectacle

Depuis la sortie du disque « Chansons de Barbara - À ce jour » en 2016, la relecture contemporaine de Lou Casa ne cesse d'être saluée par des professionnels et publics de toutes générations, notamment pour ses parts pris d'interprétation et ses arrangements originaux, piano-basse-orgue-percussions.

Lou Casa revisite aujourd'hui les chansons des deux artistes, Barbara et Brel, laissant apparaître leurs liens d'amitié et de passion. Leurs histoires d'amants, d'amis, de disparitions, de fraternité ou de révolte... Leurs chansons se font écho et résonnent de sensualités inattendues. Bandes sons, mots dits ou chantés se mêlent aux reliefs musicaux du trio.

Le spectacle est ponctué d'humour, de douce folie et de tendresse, en interaction avec le public. Un hommage à contre-courant, tout en délicatesse, porté par la voix saisissante de Marc Casa.

## JEUDI 16 FÉVRIER

Thé dansant

Noisy-le-Sec

PAS FATIGANT

TARIF : 6 € et 9 € hors commune  
(sous réserve, priorité aux retraités noiséens)

80 places



**LIEU :** Salle des mariages en mairie

1 place du Maréchal-Foch

### 14 H : Nous vous proposons un après-midi divertissant.

Dans une atmosphère chaleureuse, venez enchaîner valses, tangos, charlestons, madisons et autres danses sous la direction d'un chanteur ou d'un disc-jockey.

Au cours de l'après-midi, une collation vous sera proposée.

### 17 H : Fin du thé dansant.

## SEMAINE DU 6 AU 12 MARS

Semaine internationale des droits des femmes

Noisy-le-Sec

PAS FATIGANT

GRATUIT

30 places



**LIEU :** Salle Joséphine-Baker

16 rue Léon-Lagrange

### Pour vous y rendre :

Bus 145 ou 301

**Arrêt :** Chaâlons.

Suivre l'allée face au 51 rue Paul-Vaillant-Couturier

La Journée internationale des droits des femmes a été officialisée par les Nations unies en 1977 et est célébrée dans de nombreux pays à travers le monde. Le 8 mars est une occasion de faire un bilan sur la situation des femmes aujourd'hui.

**Le thème de cette année est : Femmes et espaces publics.**

À l'instar de l'an dernier, cette semaine sera marquée par de très nombreux événements et manifestations à travers le monde. Notre ville fera de cette semaine un temps fort marqué par plusieurs initiatives.

La Journée internationale des droits des femmes reste aujourd'hui d'une brûlante actualité. Car tant que l'égalité entre les hommes et les femmes ne sera pas atteinte, nous aurons besoin de continuer d'informer et d'agir.

**DE 10 H ET 14 H : rendez-vous salle Joséphine-Baker**

**Le CCAS vous invite à visionner des vidéos sur le thème :**

**Un mot, une histoire.**

Ces vidéos ont été réalisées dans les résidences autonomies Clemenceau et Jean-Louis-Mons. Elles mettent en scène des femmes noiséennes qui, à partir d'un mot, racontent une anecdote de leur vie.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

## MARDI 28 MARS

### Rencontre ferroviaire et repas à l'Osteria

**FATIGANT**  
**REPAS ANIMÉ : 30 €**  
(les 150€ pour l'animation seront pris en charge par le C.C.A.S.)  
**15 places**



**Pour vous y rendre :** transports en commun en RER (prévoir titres de transport pour l'aller et le retour)

**Rendez-vous devant la gare de Noisy-le-Sec à 10 h**

#### LIEU :

**Rosny-Rail à Rosny-sous-Bois**

**À 10 H 30 :** Vous serez accueillis dans la gare de Rosny-sous-Bois à l'ancienne bagagerie de la gare.

Vous profiterez d'une visite du musée à travers les différentes thématiques : voies, évolution technologique, signalisation, conduite, époque moderne et maquettes.

Réseau miniature avec conduite depuis une cabine réel.

#### 12 H 30 : Déjeûner à l'Osteria

Christine et Maryse vous accueillent à l'Osteria qui est à la fois un restaurant et une association en plein cœur de Rosny-sous-Bois. Il s'agit d'un lieu atypique. Restauration, lieu d'expositions, de concerts, de rencontres... Son objectif : créer du lien social et redynamiser un cœur de ville en perte de vitesse.

#### 16 H 30 : Fin de la prestation

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

## DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 AVRIL

### Séjour au cœur de la Haute-Savoie

**5 jours – 4 nuits**

Annecy



**Points et horaires du car**

Boissière	4 h 45
Stephenson	4 h 55
CCAS	5 h 05
Gare	5 h 15

Cette année, la municipalité et le CCAS vous proposent un séjour en Haute-Savoie, avec la participation de l'ANCV.

Le programme Seniors en vacances de l'ANCV permet le départ en vacances de personnes âgées en leur proposant des séjours tout compris (hors transport) à un tarif préférentiel et avec une aide financière sous condition : être âgée de 60 ans, à la retraite et justifier d'un impôt sur le revenu net avant correction inférieur ou égal à 61 €.

**Base : 50 Personnes**

**Attention ! N'oubliez pas de nous remettre la photocopie sous enveloppe de votre avis d'imposition 2022, le jour de l'inscription. Ceci afin de vérifier si vous pouvez prétendre à la subvention ANCV de 150 € à déduire du tarif pour un court séjour de 5 jours/4 nuits.**

# DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 AVRIL

## Séjour au cœur de la Haute-Savoie

5 jours – 4 nuits

Annecy

**TARIF** : 323 € TTC par personne (Tarif 2023)

Avec la subvention ANCV : 233,34 € par personne (- 150 €)

+ le voyage, sur la base de 50 personnes dans le car :

**Base** : 105,38 €

### JOUR 1

#### Départ de Noisy-le-Sec.

Prévoir votre pique-nique pour la pause déjeuner.

Vous serez accueillis à votre arrivée en fin d'après-midi et vous vous installerez dans votre logement. Ensuite, un apéritif de bienvenue vous sera offert par l'équipe du Pré du Lac afin de vous présenter votre séjour.

#### Soirée cinéma

### JOUR 2

#### Matin

Matin : départ pour Annecy et sa vieille ville.

Visite guidée de la petite Venise des Alpes.

#### Déjeûner au restaurant

Après-midi : croisière sur le lac. C'est à bord d'un des bateaux que la guide vous racontera son histoire de la ville et vous présentera les communes qui l'entourent.

#### Soirée karaoké

### JOUR 3

Matin : visite de la fabrique de reblochon de Thônes dans le massif des Aravis. Découverte et dégustation du célèbre fromage. Retour au Pré du Lac pour le déjeuner.

Après-midi : séance de bien-être dans l'espace aqua ludique du village de vacances : sauna, hammam, jacuzzi, bain hydro-massant, col de cygne.

#### Soirée ludique autour de la Grolle.

### JOUR 4

Matin : départ pour l'écomusée du lac d'Annecy : plongez avec émotion dans la Savoie du 19<sup>e</sup> siècle ! Une étonnante collection de costumes et d'objets traditionnels dévoile le quotidien des hommes et des femmes de l'époque, au bord du lac d'Annecy.

Après-midi : promenade commentée à la découverte de l'écosystème des Roselières.

#### Soirée loto savoyard

### JOUR 5

#### Départ dans la matinée avec le déjeûner sous forme de panier repas.

#### Le tarif comprend :

- La pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 5 (panier repas)
- L'hébergement en chambres doubles (lits jumeaux juxtaposables)
- Le linge de toilette
- Le vin aux repas et le café à midi
- Les excursions mentionnées au programme (transport inclus)
- L'animation des soirées
- La participation à la taxe de séjour municipale (0,85 € par personne et par nuit en 2022)
- L'assurance annulation (3,5 % du montant du séjour)

#### Le tarif ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : 65 € la semaine
- Le ménage en milieu de séjour

Séjour à Annecy			
Situation	10 janvier	10 février	6 mars
	1 <sup>re</sup> mensualité (acompte)	2 <sup>nd</sup> mensualité	Transport
Subventionné	133,34 €	100 €	105,38 €
Non subventionné	191,67 €	191,70 €	Selon le nombre d'inscrits

## MARDI 11 AVRIL

### Visite guidée de Montmartre

Paris

FATIGUANT  
PRIX : 12 €  
20 places



**POUR VOUS Y RENDRE :** transports en commun en RER (prévoir titres de transport pour l'aller et le retour ET un ticket de bus pour le funiculaire)

**Rendez-vous devant la gare de Noisy-le-Sec à 13 h.**

**14 H : Rendez-vous avec votre guide place des Abbesses.**

Au cours de la visite insolite de Montmartre, vous allez arpenter les rues pittoresques de la Butte Montmartre et découvrir : Le mur des je t'aime, une église à l'architecture éclectique, de l'art urbain, des passages avec des escaliers et des vieux lampadaires ; des lieux de tournage de films, une vue imprenable sur Paris mais loin des touristes, une petite place que Picasso aimait beaucoup, des moulins rescapés, des vignes, une impasse pleine de belles maisons très différentes, une maison rose qu'un peintre célèbre a aimée... et vous découvrirez la basilique du Sacré-Cœur sous un angle inédit depuis un superbe square.

Laissez-vous surprendre avec une visite en dehors des sentiers battus !

**16 H 30 : Fin de la prestation**

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

## JEUDI 20 AVRIL

### Après-midi marche

Parc de la Courneuve

FATIGUANT  
GRATUIT  
30 places



**POUR VOUS Y RENDRE : Transports en commun** (prévoir titres de transport pour l'aller et le retour en bus 143)

**13 H 30 : Rendez-vous devant le CCAS.**

**Marcher permet de positiver car c'est une activité simple et libératrice.**

Vous le savez, la marche est beaucoup plus qu'une activité. C'est un sport. Mais ce n'est pas tout : « Nos gènes ne fonctionnent bien que si nous bougeons, explique le Professeur Carré. La contraction des muscles permet de libérer des hormones qui vont agir sur différents systèmes de l'organisme. Ce sont ces hormones, notamment bloquées par les pesticides et les perturbateurs endocriniens, qui vont abaisser le stress oxydant. »

Alors puisque « Marcher c'est bon pour la santé » en avant, marche ! Prévoir de bonnes chaussures de marche, de l'eau et une petite collation.

**16 H 30 : Retour à Noisy-le-Sec**

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

## JEUDI 11 MAI

### Saint-Jean et Dampierre : Entre hier et demain

Saint-Jean de Beauregard (Essonne)

PAS FATIGUANT

PRIX : 45 €

48 places



#### Points et horaires du car

Boissière	7 h
Stephenson	7 h 15
CCAS	7 h 30
Gare	7 h 45

## JEUDI 25 MAI

### Balade à vélo

Canal de l'Ourcq/Parc de la poudrerie  
Sevran

FATIGUANT

GRATUIT

15 places

Prévoir un pique-nique  
pour le déjeuner



### Une promenade entre hier et demain !

#### 10 H : Rendez-vous au château de Saint-Jean de Beauregard.

Le matin, parcourez les salons du château de Saint-Jean de Beauregard lors d'une visite guidée. Le jardin potager coloré et le pigeonnier magnifient les bâtiments de cet ensemble XVII<sup>e</sup>.

#### 12 H 30 : Déjeuner au restaurant

Après un repas gourmand, profitez de 90 hectares de paysages variés au Domaine de Dampierre-en-Yvelines.

#### 14 H 30 : Balade en calèche

En calèche, vous profiterez d'un voyage commenté et exclusif du parc forestier pour apercevoir daims, sangliers et vestiges du Manoir de Béquencourt.

#### 17 H : Fin de la prestation

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

#### 10 H : Rendez-vous devant la résidence Jean-Louis-Mons

Le cyclisme combine l'exercice physique avec le plein air et la découverte de nouveaux paysages.

Vous pouvez faire du vélo seul ou en groupe ce qui permet de décompresser et de faire de nouvelles connaissances.

Nous vous proposons une balade au bord du canal de l'Ourcq. Vous sillonnerez le chemin de halage en direction du magnifique parc forestier de la Poudrerie.

Le CCAS peut vous prêter un vélo si nécessaire.

Prévoir une tenue, des chaussures confortables, de l'eau et une petite collation.

**12 H : Pique-nique** confectionné par vos soins et une petite collation si besoin.

#### 17 H : Retour à Noisy-le-Sec

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

**JEUDI 1<sup>ER</sup> JUIN**  
**Journée à Étretat**  
Seine-Maritime

**PAS FATIGUANT**  
**REPAS À 27 €**  
50 places



**Points et horaires  
rdv du car**

Boissière	6 h 20
Stephenson	6 h 30
Gare	6 h 45
CCAS	7 h

Étretat est une commune française située dans le département de la Seine-Maritime, en Normandie. Jadis modeste village de pêcheurs, Étretat devient au XIX<sup>e</sup> siècle une station balnéaire de renom. Guy de Maupassant y organise des fêtes qui font date.

**10 H : Visite libre, balade au bord de la mer.**

**12 H : Déjeuner libre**

Suggestions de visites libres :

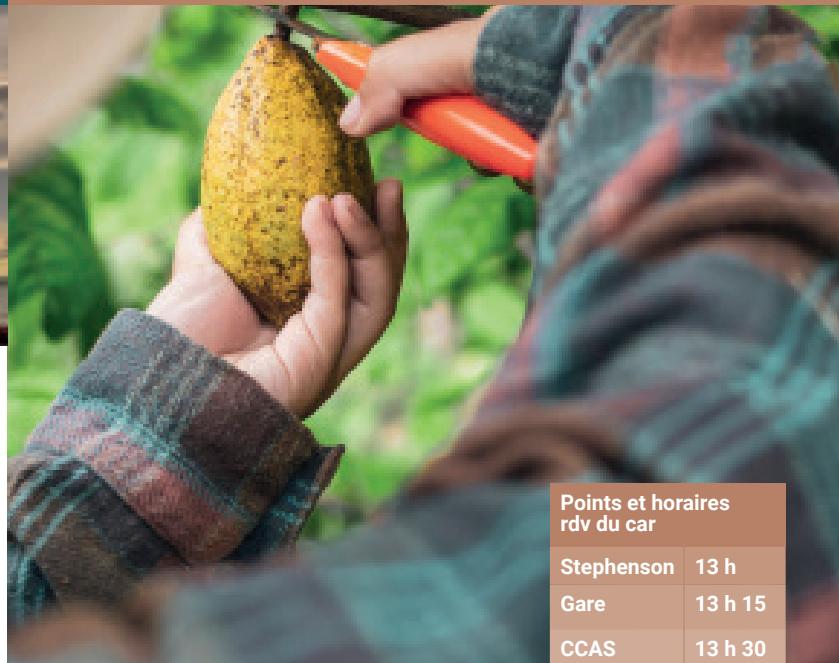
- **Les Jardins d'Étretat...** un endroit magique sur la falaise d'Amont, avec une vue exceptionnelle sur la fameuse Aiguille. Mêlant poétiquement art paysager et sculptures de land-art, les jardins semblent être là depuis toujours. C'est Madame Thébault, actrice célèbre du début du XX<sup>e</sup> siècle, proche amie de Claude Monet, lui-même amateur de beaux jardins, qui décide de planter le premier arbre sur ce territoire vierge. (Le tarif pour un groupe de 20 personnes est de 7 € à payer sur place)
- **Les falaises :** Courtine, Manneporte, falaises d'Aval et d'Amont, le roc Vaudieu ou encore l'Aiguille de Belval, voici les noms mystérieux que portent ces sculptures taillées par les flots dans la craie et le silex du plateau du Pays de Caux. Certains y verront la tête d'un éléphant trempant sa trompe dans les vagues, d'autres, comme Maupassant, prétendront qu'un navire, toutes voiles dehors, pourrait franchir l'arcade de la Manneporte... À vous de juger !

**16 H 30 : Départ pour Noisy**

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

**MARDI 20 JUIN**  
**Après-midi cueillette**  
Compans – Seine-et-Marne

**FATIGUANT**  
**GRATUIT**  
50 places



**Points et horaires  
rdv du car**

Stephenson	13 h
Gare	13 h 15
CCAS	13 h 30

**14 H : Arrivée à la cueillette de Compans**

Sur l'ensemble des cueillettes de Compans sont cultivées plus de 50 espèces pour plus de 130 variétés de fruits et légumes, sélectionnées pour leurs qualités gustatives et cultivées dans le respect d'une agriculture durable. Les propriétaires y pratiquent une agriculture "écoresponsable" : ils optimisent l'irrigation pour protéger les ressources naturelles en eau, privilègient le binage, entretiennent l'équilibre naturel avec des animaux auxiliaires comme les coccinelles, par exemple.

Prévoyez une tenue adaptée aux conditions climatiques. N'oubliez pas votre sécateur et vos gants pour les roses. Brouettes, barquettes et sachets vous seront fournis.

**16 H : Fin de la prestation**

**Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, aucun retard ne sera accepté.**

**MARDI 18 JUILLET  
JEUDI 17 AOÛT**

Croisière sur le canal de l'Ourcq

**PAS FATIGUANT  
GRATUIT  
50 places**



**Points et horaires  
rdv du car**

Boissière	13 h 15
Stephenson	13 h 30
Gare	13 h 45
CCAS	14 h

**Profitez de croisières thématiques lors d'une belle après-midi.**

Ces balades en bateau vous permettront de découvrir l'histoire et les mutations du canal de l'Ourcq.

Les croisières découvertes sont l'occasion d'en apprendre plus sur les œuvres de street art et de visiter différents sites patrimoniaux, culturels, festifs, historiques ou éphémères, ainsi que les projets qui poussent le long des canaux.

## **INSCRIPTIONS**

### **MARDI 10 JANVIER 2023 DE 9 H À 12 H**

CCAS 11 rue de Brément à Noisy-le-Sec

**Nous ne prendrons que les coupons d'inscription.**

Le règlement vous sera demandé ultérieurement.

Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire sur le site internet : [noisylesec.fr](http://noisylesec.fr) en suivant le chemin d'accès ci-dessous :

<https://www.noisylesec.fr/services-demarches/solidaire-seniors-sante/centre-communal-daction-sociale-pole-seniors/sorties-du-ccas/>

Une fois sur la page « Brochure les rendez-vous du CCAS », il vous suffit de cliquer sur le lien en bleu qui se trouve à droite de la date d'inscription.

## **REMARQUES**

- ➔ Les déplacements s'effectueront en car. Quatre points de rendez-vous sont prévus pour les sorties entre 7 h et 20 h 30. Le point de rendez-vous pour Boissière se situe à l'arrêt de bus 545 place Saint-Martin.
- ➔ En fonction du nombre de personnes inscrites et de l'actualité, la prestation pourra être modifiée, voire annulée.
- ➔ Les prix sont établis sous réserve de modifications ultérieures.
- ➔ Aucune inscription anticipée ne sera acceptée.
- ➔ Pour toute annulation anticipée, le remboursement se fera selon les conditions générales fixées par le prestataire concerné.
- ➔ Les annulations de dernière minute ne seront pas remboursées.
- ➔ Nous attirons votre attention sur l'impératif de partir à l'heure afin de respecter notre programme. De ce fait, tout retard ne pourra être accepté.

En cas de problème, le numéro de téléphone accessible lors des sorties est le suivant : **06 07 47 74 37**

(Ce numéro est fonctionnel uniquement le jour de la sortie en dehors des heures de bureau.)

# DE JANVIER À MARS

## Ateliers du Prif (Prévention Retraite Île-de-France)

Noisy-le-Sec



### Atelier : Bien dans son assiette

Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

Décliné en 5 séances animées par un professionnel, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en redécouvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée !

Comme tous les ateliers du PRIF, ces ateliers se déroulent en groupe de 12 à 15 personnes, c'est l'occasion de faire le point sur ses propres habitudes et de partager ses bonnes recettes.

Au menu : échanges, jeux, éveil de ses sens, dégustation dans le but de passer un agréable moment à préparer un bon plat, à le déguster, ensemble, autour de la table. Se retrouver, échanger ; favoriser le lien social est aussi l'un des principaux objectifs de cet atelier.

Nous vous attendons pour partager ces moments délicieux, au service de votre forme !

#### Gratuit

5 séances partir du vendredi 13 janvier pour la conférence, puis les ateliers les vendredis 20 et 27 janvier, 3, 10 et 17 février de 14 h 30 à 16 h.

12 à 15 personnes par séance à la résidence Jean-Louis-Mons 62 rue de l'Avenir à Noisy-le-Sec.

### Atelier : Plus de pas

La marche est une activité physique accessible à tous !

Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux...

L'objectif du programme Plus de Pas est d'accompagner les participants pour augmenter leur nombre de pas au quotidien afin qu'ils profitent pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliorent ainsi leur qualité de vie.

Pour cela, l'atelier Plus de Pas propose des sessions collectives d'information et d'accompagnement à la motivation. Au cours de ces sessions, un podomètre connectable à un site internet est prêté afin que chacune et chacun mesure ses propres progrès et se motive ainsi à marcher.

#### Gratuit

5 séances partir du vendredi 12 mai pour la conférence, puis les ateliers les vendredis 26 mai et 2, 9 et 16 juin de 14 h 30 à 16 h. 12 à 15 personnes par séance dans la salle associative Charlie-Chaplin - 34 rue Moissan à Noisy-le-Sec

### Atelier : Danse ACS

Grâce aux mouvements à effectuer, la danse sollicite et renforce de nombreux muscles. La pratique régulière de la danse favorise également une bonne santé cardiovasculaire.

La musique facilite un effort de longue durée et pendant ce temps, votre cœur travaille. Ainsi, danser permet de lutter contre le cholestérol, l'hypertension, mais aussi la sensation de jambes lourdes.

La danse est un sport qui permet d'associer plaisir et activité physique, en retrouvant un corps dynamique et une vie sociale épanouie, rythmée par ces rendez-vous dansants.

L'activité est encadrée par un enseignant diplômé d'Etat avec une formation sport-santé.

#### Gratuit

Programme de 10 séances de 2 h tous les vendredis à 14 h à 16 h à partir du vendredi 3 février 2023 jusqu'au 7 avril 2023  
15 places maximum pour des seniors de 60 ans et +  
À la résidence Clemenceau - 2 rue Gay Lussac à Noisy-le-Sec

# DE JANVIER À MARS

## Ateliers du Prif (Prévention Retraite Île-de-France)

Noisy-le-Sec

### Atelier Cultiver sa retraite : Prendre la vie du bon côté

L'objectif de ce programme est double : à la fois permettre de vous exprimer, d'échanger et de réfléchir, mais également de vous apporter quelques pistes et outils pour positiver votre avancée en âge. Dans une dynamique de prévention et d'accompagnement, il s'agira de vous apporter des éclairages multiples et complémentaires sur la question de l'âge et du vieillissement en tant que processus naturel et universel de la vie de chacun. Comment considérer les changements occasionnés ? Comment en percevoir les richesses ? Comment vivre la santé comme une ressource et en prendre soin ? Comment conserver ou créer des liens ? Autant de repères et de perspectives pour retrouver vitalité et sérénité.

**Atelier 1 : De l'importance de prendre soin de son moral**, animé par une psychologue

**Atelier 2 : Comment cheminer positivement ?**, animé par un coach (professionnel de l'accompagnement)

**Atelier 3 : De l'importance de la détente et de l'écoute de soi**, animé par un professionnel des pratiques corporelles (intervenant APA, professeur de taiï chi chuan, de yoga ou de sophrologie)

**Atelier 4 : De l'importance de rester créatif et de se cultiver**, animé par un historien de l'art ou un artiste (musique, chant, contes...).

**Atelier 5 : De l'importance de réfléchir et d'échanger - café-philo**, animé par un professionnel formé en philosophie et dans l'animation de cafés-philo

#### Gratuit

Programme de 5 séances de 2 h environ

15 places maximum pour des seniors de 60 ans et +

À la résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir à Noisy-le-Sec

### Atelier en résidence ACSA Opéra Cuisine et In-dépendance

#### La proposition :

Utiliser l'opéra, son répertoire, ses thématiques, sa pratique comme outil vecteur de lien, ouverture de l'imaginaire et appétant pour les oreilles. Utiliser la cuisine quotidienne comme savoir-faire valorisant, appétant pour les papilles. Croiser les deux et les mettre en écho.

#### Le projet se décline en 3 volets:

- Des ateliers de pratique vocale collective dans un temps d'atelier cuisine.
- Un accompagnement culturel extérieur vers des lieux du monde lyrique
- Une production de spectacle lyrique participatif in situ ouvert sur le quartier.

#### Gratuit

Programme de 10 séances de 2 h 30 environ

à partir du lundi 5 décembre, 9 et 23 janvier, 13 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril 2023 • 15 places pour des seniors de 60 ans et +  
À la résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir à Noisy-le-Sec.

# CONFÉRENCE ET RENCONTRES

## Initiation aux premiers secours

Cette formation vous permet de vous initier aux gestes de base de premiers secours, vous sensibiliser à la prise en charge de l'urgence cardiaque et de l'accident vasculaire cérébral et vous familiariser à l'utilisation des défibrillateurs.

### Quel est le programme ?

- Protection
- Alerte
- Victime inconsciente qui ne respire pas
- Massage cardiaque avec utilisation du défibrillateur
- Victime inconsciente qui respire (PLS : position latérale de sécurité)
- Information sur l'AVC, accident vasculaire cérébral

L'initiation dure 3 heures.

### Quels sont les prérequis ?

Il n'y a pas de prérequis. Dès 10 ans, tout le monde peut suivre cette formation.

Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entrainement physique. Pendant la conférence, il n'est pas nécessaire de prendre des notes.

Tout est basé sur les connaissances antérieures et l'apprentissage des gestes de premiers secours.

### Le coût d'une initiation est de 10 euros.

L'argent des formations permet notamment de financer le matériel pédagogique et la formation des formateurs bénévoles.

#### Gratuit

1 séance de 2 h environ le mercredi 12 avril 2023

15 places maximum pour des seniors de 60 ans et +

À la résidence Jean-Louis-Mons - 62 rue de l'Avenir  
à Noisy-le-Sec.

## Le rendez-vous de monsieur le Maire

À l'instar de la rencontre qui a eu lieu durant la Semaine bleue, monsieur le Maire et son équipe d'élus-e-s convient les seniors deux fois dans l'année autour d'un petit déjeuner, afin d'échanger sur les sujets qui touchent à la vie quotidienne.

**Il est possible d'échanger sur de multiples thématiques liées à votre quotidien, des activités, des propositions de projet.**

Chacune et chacun peut donc, lors de ces réunions, poser des questions sur son quartier, donner son avis, demander des précisions, suggérer des idées pour améliorer un point particulier de la vie locale ou formuler d'autre suggestions.... Les élus prennent en compte ces remarques, tout en sachant que l'intérêt général prime, dans le respect des contraintes techniques et financières qui s'imposent à la commune.

En fonction des demandes, les élus pourront être amenés à vous orienter vers un service de la Ville ou une institution partenaire compétente en la matière.

**Premier rendez-vous de l'année 2023 à ne pas manquer.**

**Jeudi 6 avril 2023 de 10 h à 12 h**

**Salle des mariages, 1 place du Maréchal-Foch à Noisy-le-Sec**

## Le rendez-vous des retraité-e-s

En complément des activités proposées aux plus de 60 ans, le CCAS organise un rendez-vous mensuel. L'esprit de cet après-midi collectif est de créer du lien entre les Noiséens, et plus spécifiquement de créer un espace-temps de rencontres et d'échanges entre les seniors. Pour garder contact, pour faire de nouvelles rencontres, s'amuser, discuter, rire ! Quatre heures de plaisir mensuel !

Des moments privilégiés pour exprimer ses envies, faire des propositions et réaliser des projets (jeux de société, débats, activités découvertes...), un temps convivial senior fait d'échanges, de rencontres, de goûters partagés, autour d'un thé, d'un café...

À votre disposition, toute une collection de jeux de société, des plus classiques aux plus originaux, que vous pouvez utiliser librement. De quoi organiser de belles parties de rigolade.

Vous pouvez également apporter vos propres jeux.

Toute notre équipe d'animation vous accompagne pendant cet après-midi, pour répondre à vos besoins, et vous faire passer un moment chaleureux, où le contact et la bienveillance sont les maîtres-mots.

#### Gratuit

**1 rendez-vous chaque premier vendredi du mois à partir du vendredi 6 janvier 2023 de 14 h à 17 h**

**20 personnes**

**À la résidence Jean-Louis-Mons - 62 rue de l'Avenir à Noisy-le-Sec.**

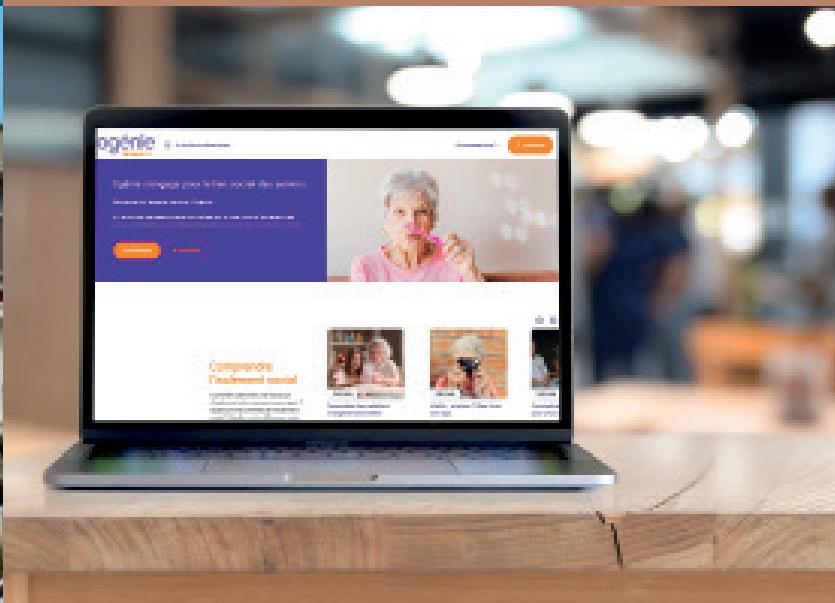
## SÉANCES DE CINÉMA AU TRIANON



Depuis l'année 2016, les places de cinéma sont réservées aux retraités non imposables. Votre avis de non-imposition 2022 vous sera demandé à l'occasion des échanges de cartes Trianon qui se dérouleront au CCAS lors de permanences organisées le lundi de 9 h 30 à 11 h 30.

**Le CCAS vous remettra alors des contremarques d'une valeur faciale de 4 € à échanger contre une entrée pour le film de votre choix, hors séances à tarifs spécifiques.**

## OGÉNIE ET SITE DE LA VILLE



### Ogénie

Venez découvrir, sur la plateforme Ogénie, toutes les propositions d'activités et d'ateliers du CCAS de Noisy-le-Sec et de tout le département.

<https://ogenie.fr/>

Une mise à jour est faite régulièrement afin que les activités de dernière minute soient notifiées.

### Site de la Ville

Vous pouvez être informé·e des activités de dernière minute dans la page Loisirs retraité·e·s à l'onglet : dernières activités.

<https://www.noisylesec.fr/services-demarches/solidarite-seniors-sante/centre-communal-daction-sociale-pole-seniors/>

Mme /  M. NOM : .....

PRÉNOM : .....

TÉLÉPHONE : .....

ADRESSE : .....

#### POINT DE RENDEZ-VOUS :

Boissière  Stephenson  Gare  CCAS

Les informations recueillies sur ce formulaire font l'objet d'un traitement de données à caractère personnel mis en œuvre par la Ville de Noisy-le-Sec, à des fins d'inscriptions. Les destinataires des données sont : Direction de la Cohésion sociale. Vos données sont conservées une année. Conformément à la réglementation relative à la protection des données à caractère personnel, vous pouvez exercer votre droit d'interrogation, d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation du traitement, de portabilité et d'effacement des données. Vous pouvez exercer votre droit par courrier à Monsieur le Maire, 1 place du Maréchal-Foch ou par e-mail à [dpo@noisylesec.fr](mailto:dpo@noisylesec.fr). Pour plus d'information, vous pouvez consulter les mentions légales sur le site internet de la ville [www.noisylesec.fr](http://www.noisylesec.fr)

SORTIES	DATE	TARIF	CHÈQUE à l'ordre de/du	ORDRE (préf. de 1 à 16)
Loto	Jeudi 19 janvier	3 €	Trésor public	
Atelier smartphone et Androïd 1 jeudi par mois	Les jeudis 26 janvier, 9 février, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin	Gratuit		
Visite de la maison de Victor Hugo	Mardi 7 février	Gratuit		
Lou Casa chante Barbara et Brel au Théâtre des Bergeries	Mardi 7 février	10 €	Trésor public À déposer au Théâtre	
Thé dansant	Jeudi 16 février	6€ (et 9€ hors commune)	Trésor public	
Semaine internationale des droits des femmes	Du 6 au 12 mars	Gratuit		
Rencontre ferroviaire et restaurant L'Ostéria	Mardi 28 mars	30 €		
Séjour à Annecy • 5 jours/4 nuits	Du lundi 3 au vendredi 7 avril	Tarifs séjours + transport Subventionné : 338,72 € Non subventionné 488,72 €	Trésor public	
Visite guidée de Montmartre	Mardi 11 avril	12 €	Trésor public	
Marche au parc de la Courneuve	Jeudi 20 avril	Gratuit		
Saint-Jean et Dampierre	Jeudi 11 mai	45 €	Trésor public	
Balade en vélo au bord du canal de l'Ourcq	Jeudi 25 mai	Gratuit		
Journée à Étretat	Jeudi 1 juin	27 €		
Cueillette de Compans	Mardi 20 juin	Gratuit		
Croisière sur le canal de l'Ourcq	Mardi 18 juillet	Gratuit		
Croisière sur le canal de l'Ourcq	Jeudi 17 août	Gratuit		
<b>Ateliers du Prif (Gratuits)</b>				
<b>Bien dans son assiette : les vendredis 13, 20, 27 janvier et 3, 10 et 17 février</b>				
<b>Plus de pas : les vendredis à 14 h (mai et juin 2023)</b>				
<b>Cultiver sa retraite : prendre la vie du bon côté : les vendredis 17, 24, 31 mars et 7 et 14 avril</b>				
<b>Danse ACS : les vendredis du 3 février au 24 mars à 14 h</b>				
<b>Atelier en résidence ACS : Opéra Cuisine et In-dépendance : lundis 05/12, 9 et 23/01, 13/02, 6 et 20/03 • mercredis 10 et 17/05</b>				
<b>Conférence • Initiation aux premiers secours : mercredi 12 avril</b>				
<b>Rencontre • Le rendez-vous des seniors : chaque 1<sup>er</sup> vendredi à partir du 6 janvier de 14 h à 17 h</b>				
<b>Rencontre • Le rendez-vous du Maire : jeudi 6 avril</b>				

**À remplir et à remettre IMPERATIVEMENT le mardi 10 janvier 2023**  
en classant vos sorties sélectionnées par ordre de priorité\*.

Attention ! Nous ne prendrons pas de règlement.

**Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire en ligne sur le site  
internet : [www.noisylesec.fr](http://www.noisylesec.fr)**

<https://www.noisylesec.fr/seniors/-santé/-solidarités/les-rendez-vous-du-ccas---inscriptions>

\* Dans l'éventualité où le nombre d'inscrits à une sortie ou un séjour dépasse la capacité d'accueil, une commission d'attribution des places étudiera votre demande afin de répondre au mieux à vos souhaits.



**CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE**

11 rue de Brément, 93130 Noisy-le-Sec  
01 41 83 81 30 • [ccas@noisylesec.fr](mailto:ccas@noisylesec.fr)

 Ville de Noisy-le-Sec

[www.noisylesec.fr](http://www.noisylesec.fr)