



C.C.A.S.

Les rendez-vous du C.C.A.S.

2^E SEMESTRE 2025

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

11 rue de Brément, 93130 Noisy-le-Sec

01 41 83 81 30 • loisirs.ccas@noisylesec.fr

Retrouvez toute l'actualité de votre ville sur noisylesec.fr



ÉDITO

Madame, Monsieur,

Vous avez entre les mains la nouvelle brochure « des rendez-vous du CCAS » pour le second semestre de cette année. Les activités et sorties proposées y sont nombreuses et diverses. En moyenne, une ou deux activités par semaine sont organisées. Elles sont variées : ateliers, excursions, visites guidées à la journée, sorties de proximité dans Paris, thés dansants, sport adapté, etc. Le groupe est toujours accompagné par une agente au minimum.

Afin de favoriser l'accès aux vacances de toutes et tous, un séjour de 5 jours est organisé par le pôle activités seniors.

Comme chaque année depuis maintenant 5 ans, la semaine bleue constitue un temps fort de rencontres et de débats. Au moment où le gouvernement s'apprête à prendre des mesures contre le pouvoir d'achat des retraitées, s'informer pour connaître ses droits est de première importance.

C'est avec cette même ambition que des rencontres du CCAS ont lieu maintenant tous les mois dans chaque quartier de notre ville. Les dates et lieux de rendez-vous figurent dans la brochure. Enfin, l'année se terminera avec les festivités de Noël, avec la distribution des coffrets et des bons cadeaux. Ces derniers sont d'ailleurs de plus en plus prisés car c'est un moyen pour aller à la rencontre des commerçantes et des commerçants de notre commune.

Nous espérons que vous prendrez du plaisir au travers de ces multiples rencontres. Bonne lecture !

Olivier Sarrebeyrouse

Maire de Noisy-le-Sec
Président du C.C.A.S.

Anne Déo

1^{re} adjointe au Maire,
déléguée à la santé, aux solidarités et à l'accès aux droits

Gilles Thomas

Conseiller municipal,
délégué aux seniors et à l'intergénérationnel

ÉVADEZ-VOUS !

SOMMAIRE

Dimanche 13 juillet

Fête Nationale, soirée conviviale et festive

Stade Huvier • Noisy-le-Sec

Page 8

Jeudi 17 juillet

Journée à la mer au Touquet

Touquet

Page 9

Du jeudi 17 au dimanche 20 juillet

Du jeudi 24 au dimanche 27 juillet

Du jeudi 31 juillet au dimanche 3 août

Les estivales 2025

Stade Huvier • Noisy-le-Sec

Page 10

Jeudi 21 août

Journée à la mer à Trouville

Trouville

Page 11

Jeudi 4 septembre

Après-midi cueillette

Compans • Seine-et-Marne

Page 12

Lundi 8 septembre (puis une date par mois)

Atelier smartphone et Android

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

Page 13

Vendredi 26 septembre (puis une date par mois)

Atelier culinaire de nos seniors

Micro-Folie • Noisy-le-Sec

Page 14

Du lundi 29 septembre au vendredi 3 octobre

Séjour ANCV Pays de la Loire

Pays de la Loire

Page 15

SEMAINE BLEUE

Lundi 6 octobre

Marche bleue

Parc de la Courneuve • La Courneuve

Page 18

Conférence sur la nutrition

Salle Gérard Philipe • Noisy-le-Sec

Page 19

Mardi 7 octobre

Atelier culinaire de nos seniors

Micro-Folie • Noisy-le-Sec

Page 20

Atelier smartphone et Android

Résidence Clémenceau • Noisy-le-Sec

Page 21

Repas « Couscous »

Résidence Clémenceau • Noisy-le-Sec

Page 22

Zumba bleue

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

Page 23

Mercredi 8 octobre

Atelier cosmétique

Résidence Clémenceau • Noisy-le-Sec

Page 24

Repas « Couscous »

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

Page 25

Goûter intergénérationnel

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

Page 26

À la découverte de l'histoire – Noisy Histoire

Balade « Pas à Pas sur le Boulevard Gambetta » • Noisy-le-Sec

Page 27

Ciné-Bal

Cinéma Le Trianon • Romainville

Page 28

Jeudi 9 octobre

Le rendez-vous du maire

Salle d'honneur • Noisy-le-Sec

Page 29

Atelier cosmétique

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

Page 30

Atelier smartphone et Android

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

Page 31

Vendredi 10 octobre

Séance de sophrologie

Salle Gérard Philipe • Noisy-le-Sec

Page 32

Thé dansant « La vie en bleu »

Salle d'honneur • Noisy-le-Sec

Page 33

Jeudi 23 octobre

Croisière en bateau mouche
Pont de l'Alma • Paris 8^e

Page 34

Jeudi 6 novembre

Musée Grévin
Paris 9^e

Page 35

Jeudi 20 novembre

Soirée guinguette Beaujolais nouveau
Salle Joséphine-Baker • Noisy-le-Sec

Page 36

Jeudi 4 décembre

Marché de Noël à Reims
Reims

Page 37

• • •

ATELIERS LOISIRS

Gymnastique douce
Relaxation
Informatique

Page 38

Page 39

Page 40

• • •

ATELIERS DE PRÉVENTION

Ateliers socio-esthétiques
Atelier mémoire
Atelier nutrition
Atelier danse ACS
Atelier vitalité
Atelier Gym en équilibre
Atelier chant *After The Crescent*
Atelier Atelier équilibre en mouvement
Atelier Initiation à la Danse Country
Aquagym

Page 42

Page 42

Page 43

Page 43

Page 44

Page 44

Page 44

Page 45

Page 45

Page 45

• • •

CONFÉRENCES ET RENCONTRES

Rencontres dans les quartiers de la ville
Le rendez-vous des retraité·e·s

Page 46

Page 47

• • •

Infos pratiques, inscriptions, remarques...

Page 48

DIMANCHE 13 JUILLET

Fête Nationale, soirée conviviale et festive

Stade Huvier • Noisy-le-Sec

GRATUIT



LIEU :

Stade Huvier

2 rue Jules-Auffret, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

De 17 h à 23 h

Retrouvons-nous pour la fête nationale le 13 juillet.

Cette année encore, la municipalité est heureuse de proposer aux Noiséennes et aux Noiséens, une soirée conviviale et festive au Stade Huvier !

- **17 h à 18 h 30 :** Animations diverses (tournois de pétanque, grands jeux en bois...).
- **19 h :** Ouverture de l'apéritif offert par la Ville et début de l'animation musicale.
- **20 h :** Des associations vous proposeront une vente de plats à emporter et à déguster sur place ou nous vous proposons d'apporter votre propre pique-nique.
- **21 h à 22 h 30 :** Bal Républicain.
- **22 h 30 à 23 h :** Spectacle de feu d'artifice.

JEUDI 17 JUILLET

Journée à la mer au Touquet

Touquet

FATIGANT
PRIX : 17 €/personne
50 places



POINTS ET HORAIRES DU CAR :

- Stephenson : **9 h**
- C.C.A.S. : **9 h 15**
- Gare : **9 h 30**

Une belle journée au Touquet est prévue cet été, au programme : air marin, balade sur la plage, détente et convivialité seront au rendez-vous.

Chacun pourra apporter son pique-nique ou choisir de déjeuner au restaurant selon sa préférence.

DU JEUDI 17 JUILLET AU DIMANCHE 3 AOÛT

Les estivales 2025

Stade Huvier • Noisy-le-Sec

GRATUIT



DATES :

- Du jeudi 17 au dimanche 20 juillet
- Du jeudi 24 au dimanche 27 juillet
- Du jeudi 31 juillet au dimanche 3 août

LES ESTIVALES

Les Estivales 2025 à Noisy-le-Sec se dérouleront sur trois week-ends intergénérationnels.

Le premier week-end sera dédié au sport, le deuxième au carnaval, et le troisième à la guinguette.

En fin de journée, des activités de détente comme la sophrologie, la relaxation, la zumba et la gymnastique seront proposées. Une belle occasion de partager de bons moments entre générations.

L'équipe des Loisirs Seniors du C.C.A.S., invite chaleureusement tous les seniors noiséens à se joindre à elle pour cette programmation riche en ateliers ! Venez partager vos talents, votre énergie et votre bonne humeur.

Tous les bras sont les bienvenus pour créer ensemble une atmosphère festive et conviviale. À très vite !

JEUDI 21 AOÛT

Journée à la mer à Trouville

Trouville

FATIGANT
PRIX : 17 €/personne
50 places



POINTS ET HORAIRES DU CAR :

- Stephenson : **9 h**
- C.C.A.S. : **9 h 15**
- Gare : **9 h 30**

Une belle journée mémorable à Trouville est prévue cet été, venez découvrir le charme de cette station balnéaire. Entre la plage, les promenades et l'ambiance conviviale, un moment idéal vous attend. Chacun pourra apporter son pique-nique ou choisir de déjeuner au restaurant selon sa préférence.

JEUDI 4 SEPTEMBRE

Après-midi cueillette

Compans • Seine-et-Marne

FATIGANT

GRATUIT

50 places



POINTS ET HORAIRES DU CAR :

- Stephenson : **13 h**
- C.C.A.S. : **13 h 15**
- Gare : **13 h 30**

HORAIRES :

14 h 30 : 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 sélectionnés pour leur qualité gustative et cultivés 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.

LUNDI 8 SEPTEMBRE (puis 1 date / mois)

Atelier smartphone et Android

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

GRATUIT
5 x 10 places



LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

14 h – 16 h 30

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

Vous pouvez vous inscrire sur les dates des 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre, et 1^{er} décembre en appelant le 07 79 43 83 79 et deux dates supplémentaires vous sont proposées pour la Semaine Bleue (le 7 octobre à la résidence Clémenteau et 9 octobre à la résidence Jean-Louis-Mons)

L'animateur informatique anime également des **ateliers pour débutant·e·s** ou **confirmé·e·s** tout au long de l'année, le **lundi et mercredi de 9 h 30 à 12 h** et le **mardi, jeudi et vendredi de 14 h à 16 h 30**.

Si vous souhaitez davantage d'informations avant inscription auprès de l'animateur, veuillez vous adresser au service « Loisirs/retraités » au 01 41 83 81 30 ou 01 41 83 81 22.

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

**Atelier culinaire
de nos seniors**

Micro-Folie • Noisy-le-Sec

**PAS FATIGANT
GRATUIT
15 places**



LIEU :

Micro-Folie (cuisine)

53 rue de Merlan, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

De 10 h à 12 h

Nous vous proposons un atelier culinaire convivial et participatif. Vous aurez l'occasion de cuisiner ensemble, d'échanger des astuces et de partager vos savoir-faire. L'atelier se terminera par une dégustation des préparations réalisées.

**Vous pouvez vous inscrire sur les dates des 26 septembre,
7 octobre (semaine bleue), 14 novembre, et 5 décembre.**

DU LUNDI 29 SEPTEMBRE AU VENDREDI 3 OCTOBRE

Séjour ANCV Pays de la Loire

Pays de la Loire

PRIX : (voir
détails ci-dessous)
50 places



LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE EN ANJOU :

Château de la Turmelière

POINTS ET HORAIRES DU CAR :

- Boissière : **10 h 15**
- Stephenson : **10 h 30**
- C.C.A.S. : **10 h 45**
- Gare : **11 h**

DURÉE DU SÉJOUR :

5 jours/4 nuits

PRIX :

- **423 € par personne imposable + 86 € de frais de transport par personne** (selon nombre d'inscrits).
- **247 € (bénéficiaires de l'aide ANCV de 176 €) par personne non-imposable + 86 € de frais de transport par personne** (selon nombre d'inscrits).

Cette année, la municipalité et le CCAS vous proposent un séjour au Pays de la Loire, avec la participation de l'ANCV.

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

Attention ! N'oubliez pas de vous munir de la photocopie de votre avis d'imposition 2024 le jour des inscriptions, ceci afin de vérifier si vous pouvez prétendre à la subvention ANCV qui s'élève à 176 € et qui sera déduite du tarif de base.

DÉTAILS DU SÉJOUR ANCV

JOUR 1 :

- Après-midi : accueil, présentation rapide, installation.
- **Apéritif de bienvenue.**
- **Dîner au château.**
- Soirée : jeux.

JOUR 2 :

- Matinée : visite du site patrimonial de la Turmelière, lieu natal du poète Joachim du Bellay.
- Déjeuner au château.
- Après-midi : croisière sur la Loire ou visite d'un village potier (selon la saison).
- Dégustation de vin avec un viticulteur.
- Dîner au château.
- Soirée : musique Renaissance.

JOUR 3 :

Journée visite des châteaux de la Loire

- Matinée : visite du château de Serrant.
- Déjeuner au restaurant.
- Après-midi : visite du château d'Oudon.
- Dîner au château.
- Soirée : contes.

JOUR 4 :

- Matinée : initiation à la marche nordique et au sport détente.
- Déjeuner au château.
- Après-midi : visite du musée Joachim du Bellay.
- Dîner au château.
- Soirée : animation musicale.

JOUR 5 :

- **Fin de séjour : départ avec un panier-repas après le petit-déjeuner.**

LE PRIX COMPREND :

- La pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 5 (panier repas).
Merci de nous signaler au préalable les éventuels régimes et/ou allergies alimentaires à prendre en compte.
- L'hébergement en chambres doubles –chambres avec sanitaires privatifs dans chaque chambre.
- Le linge de toilette
- Le vin aux repas et le café à midi
- Les excursions mentionnées au programme (transport inclus)
- L'animation des soirées
- L'assurance annulation (4,5% du montant du séjour)
- Le transport Aller/retour

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le supplément pour bénéficier d'une chambre individuelle est de 77 € la semaine

**Le tarif peut évoluer en fonction de la prise en charge de l'ANCV et du transport.*

SÉJOUR AU PAYS DE LA LOIRE				
SITUATIONS	JUIN	JUILLET	AOÛT	TOTAL
	1 ^{re} mensualité Acompte	2 ^e mensualité	Transport (si 49 inscrits)	
SUBVENTIONNÉS	123,50 €	123,50 €	86 €	333 €
NON SUBVENTIONNÉS	211,50 €	211,50 €	86 €	509 €

SEMAINE BLEUE

« VIEILLIR,
UNE FORCE
À PARTAGER ! »

LUNDI 6 OCTOBRE

Marche bleue

Parc de la Courneuve • La Courneuve

FATIGANT

GRATUIT

30 places



POUR VOUS Y RENDRE :

Rendez-vous devant la gare à 9 h 30. Transport en commun. Prévoir des tickets de transport pour l'aller et le retour en tramway.

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 ».

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.

12 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.

LUNDI 6 OCTOBRE

Conférence sur la nutrition

Salle Gérard Philipe • Noisy-le-Sec

GRATUIT
80 places



LIEU :

Salle Gérard Philipe

115 rue Jean-Jaurès, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

14 h 30– 16 h 30

Il est important de manger équilibré tout au long de sa vie, certaines périodes sont plus sensibles que d'autres. Avec l'âge, les problèmes de santé sont souvent de plus en plus nombreux et les seniors ont tendance à moins bien se nourrir.

Un rendez-vous est programmé avec une diététicienne du service de santé publique de notre ville, qui dirigera la conférence.

MARDI 7 OCTOBRE

Atelier culinaire de nos seniors

Micro-Folie • Noisy-le-Sec

**PAS FATIGANT
GRATUIT**
15 places



LIEU :

Micro-Folie (cuisine)

53 rue de Merlan, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

De 10 h à 12 h

Nous vous proposons un atelier culinaire convivial et participatif. Vous aurez l'occasion de cuisiner ensemble, d'échanger des astuces et de partager vos savoir-faire. L'atelier se terminera par une dégustation des préparations réalisées.

MARDI 7 OCTOBRE

Atelier smartphone et Android

Résidence Clémenceau • Noisy-le-Sec

GRATUIT
10 places



LIEU :

Résidence Clémenceau

2 rue Gay-Lussac, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

10 h

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

Frédéric, l'animateur informatique, anime des **cours débutants ou confirmés** tout au long de l'année, du **lundi au mercredi de 9 h 30 à 12 h** et du **jeudi au vendredi de 14 h à 16 h 30**.

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

MARDI 7 OCTOBRE

Repas « Couscous »

Résidence Clémenceau • Noisy-le-Sec

PRIX : 9 €
10 places



LIEU :

Résidence Clémenceau

2 rue Gay-Lussac, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

12 h

Le restaurant de la résidence autonomie du C.C.A.S. vous propose un repas « Couscous » suivi d'une animation musicale.

MARDI 7 OCTOBRE

Zumba bleue

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

**FATIGANT
GRATUIT**
20 places



LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

14 h à 15 h 30

VENEZ, DANSEZ, BOUGEZ...

Une séance de zumba pour tous ! Un moment convivial et de partage avec l'instructrice Johanna qui vous propose une formule adaptée avec une intensité moindre sur des rythmes latinos et tropicaux... une activité idéale pour recréer les mouvements que l'on aime tant.

MERCREDI 8 OCTOBRE

Atelier cosmétique

Résidence Clémenceau • Noisy-le-Sec

PAS FATIGANT

GRATUIT

10 places



LIEU :

Résidence Clémenceau

2 rue Gay-Lussac, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

10 h

Nous vous proposons un atelier de fabrication d'une huile régénérante, animé par Catherine. Elle se fera un plaisir de vous apprendre à utiliser des matières brutes. À l'issue de la séance, chacune et chacun repartira avec son flacon d'huile.

MERCREDI 8 OCTOBRE

Repas « Couscous »

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

PRIX : 9 €
10 places



LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

12 h

Le restaurant de la résidence autonomie du C.C.A.S. vous propose un repas « Couscous » suivi d'une animation musicale.

MERCREDI 8 OCTOBRE

Goûter intergénérationnel

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

GRATUIT



LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons
62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

14 h 30

Jeux et danse avec un groupe d'enfants des centres de loisirs suivi d'un délicieux goûter.

MERCREDI 8 OCTOBRE

À la découverte de l'histoire de Noisy

Balade « Pas à Pas sur le Boulevard Gambetta »

Noisy-le-Sec

FATIGANT
GRATUIT
20 places



LIEU :

Balade « Pas à Pas sur le Boulevard Gambetta »

HORAIRE :

14 h 30 – 17 h

- **14 h 30 – rendez-vous devant le CCAS :** Découverte ou redécouverte de l'histoire de votre ville d'une manière ludique et autonome. Noisy -Le -Sec Histoire(s), association qui retrace l'histoire de la ville propose un rallye pédestre pour résoudre des énigmes à l'aide de livrets qui vont être distribués.
- **16 h – goûter :** À la fin du parcours, nous terminerons l'après-midi avec une collation salle Gérard Philipe. Les réponses aux énigmes seront dévoilées lors de cette visite.
- **17 h : fin de prestation.**

MERCREDI 8 OCTOBRE

Ciné-Bal

Cinéma Le Trianon • Romainville

PRIX : 5 €



LIEU :

Cinéma Le Trianon

Place Carnot, Romainville

HORAIRE :

17 h

Possibilité d'utiliser les tickets de cinéma délivrés par le C.C.A.S.
Projection d'un film (surprise) suivi d'un bal dans la salle.

JEUDI 9 OCTOBRE

Le rendez-vous du maire

Salle d'honneur • Noisy-le-Sec

GRATUIT
80 places



LIEU :

Salle d'honneur

1 place du Maréchal-Foch, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

10 h

Monsieur le Maire et son équipe d'élus convient deux fois par an les seniors autour d'un petit déjeuner, afin de parler des sujets qui touchent à la vie quotidienne.

L'objectif est d'échanger sur leur quotidien, les activités et les projets. Les participants peuvent poser des questions sur leur quartier et suggérer des améliorations. Les élus prennent en compte ces remarques, dans le respect des contraintes. Ils peuvent orienter les participants vers les services compétents.

Les questions et les sujets devront nous parvenir 1 semaine avant la rencontre afin de vous apporter les meilleurs éléments de réponses.

JEUDI 9 OCTOBRE

Atelier cosmétique

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

GRATUIT

10 places



LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

10 h

Nous vous proposons un atelier de fabrication d'une huile régénérante, animé par Catherine. Elle se fera un plaisir de vous apprendre à utiliser des matières brutes. À l'issue de la séance, chacune et chacun repartira avec son flacon d'huile.

JEUDI 9 OCTOBRE

Atelier smartphone et Android

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

GRATUIT
10 places



LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons

62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

10 h

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

Frédéric, l'animateur informatique, anime des **cours débutants ou confirmés** tout au long de l'année, du **lundi au mercredi de 9 h 30 à 12 h** et du **jeudi au vendredi de 14 h à 16 h 30**.

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

VENDREDI 10 OCTOBRE

Séance de sophrologie

Salle Gérard Philipe • Noisy-le-Sec

PAS FATIGANT

GRATUIT

30 places



LIEU :

Salle Gérard Philipe

1 place du Maréchal-Foch, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

10 h 30 – 11 h 30

Lors de cette séance animée par notre Sophrologue Cécile, il vous sera proposé des exercices de respiration, et de relaxation dynamique qui vous permettront de vous détendre physiquement. Venez profiter d'une séance de sophrologie qui vous procurera du bien-être.

VENDREDI 10 OCTOBRE Thé dansant « La vie en bleu »

Salle d'honneur • Noisy-le-Sec

PRIX : 9 €

12 € hors commune (sous réserve,
priorité aux retraité-e-s noiséen-ne-s)

80 places



LIEU :

Salle d'honneur

1 place du Maréchal-Foch, Noisy-le-Sec

HORAIRE :

14 h – 17 h

Afin de clôturer cette semaine dans la joie et la bonne humeur, nous vous proposons un après-midi sur le thème « la vie en bleu ». Chaque participant-e est invité à apporter un accessoire bleu qu'il soit original, élégant, ou créatif pour rendre ce moment encore plus amusant dans la salle des mariages.

Dans une atmosphère chaleureuse, venez enchaîner valse, tangos, charlestons et autres madisons sous la direction d'un DJ.

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

JEUDI 23 OCTOBRE

Croisières en bateau mouche

Pont de l'Alma • Paris 8^e

FATIGANT
PRIX : 12 €
50 places



POUR VOUS Y RENDRE :

Transport en commun : **RER et métro ligne 9**

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

LIEU :

Port de la conférence

Pont de l'Alma, Paris 8^e

HORAIRE :

Début de la visite : 14 h 30

VEZ VIVRE UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !

Nous avons le plaisir de vous inviter à une agréable promenade en bateau-mouche le temps d'une croisière, une belle occasion de découvrir Paris par sa plus belle avenue: la Seine.

Un moment de détente et de plaisir garanti!

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

Sortie proposée par les seniors co-élaborateurs du programme.

JEUDI 6 NOVEMBRE

Musée Grévin

Paris 9^e

FATIGANT

PRIX : 15 €

20 places



POUR VOUS Y RENDRE :

Transport en commun : **métro ligne 11 et ligne 9**

Rendez-vous devant la station de métro Carnot à Romainville à **13 h**

LIEU :

Musée Grévin

10 bd Montmartre, Paris 9^e

Métro : Grands Boulevards

HORAIRE :

Début de la visite : 14 h

Le musée Grévin est un musée de cire privé, créé par Arthur Meyer, situé dans le 9^e arrondissement de Paris, et dans lequel sont regroupées des reproductions en cire de personnages célèbres.

Font aussi partie de la visite du musée, le théâtre Grévin et le Palais des Mirages Il ne compte pas moins de deux cents personnages de cire, allant de Mahatma Gandhi en passant par Michael Jackson ou Alfred Hitchcock.

Un lieu incontournable à visiter, vous y passerez un moment sympa!

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

Sortie proposée par les seniors co-élaborateurs du programme.

JEUDI 20 NOVEMBRE

Soirée guinguette

Beaujolais Nouveau

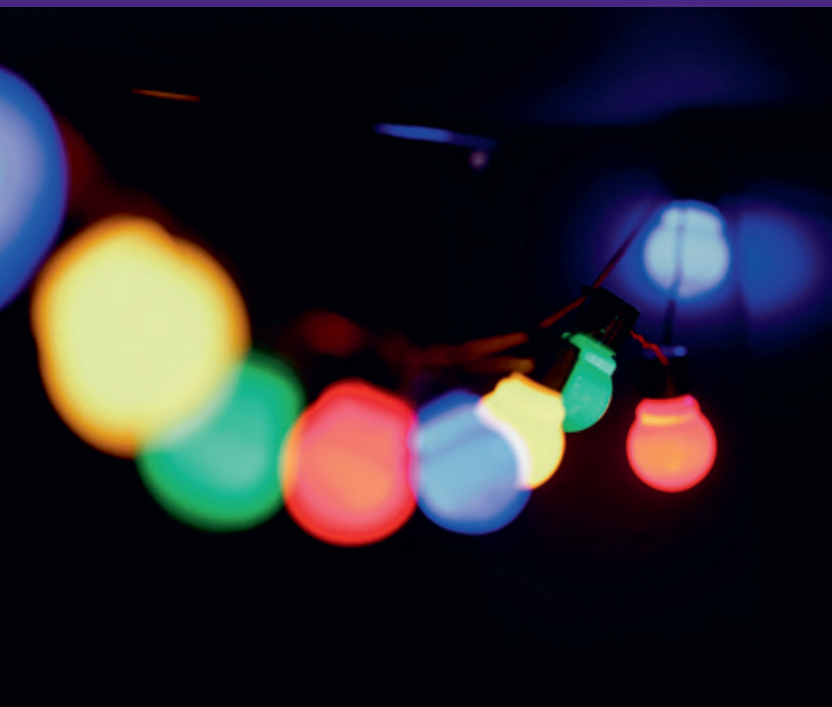
Salle Joséphine-Baker • Noisy-le-Sec

PAS FATIGANT

PRIX : 21 €

25 € hors commune (sous réserve,
priorité aux retraité·e·s noiséen·ne·s)

80 places



POUR VOUS Y RENDRE :

Transport en commun : **Bus 145 ou 301**

Arrêt : **Chaâlons** (suivre l'allée face au 51 rue Paul-Vaillant-Couturier)

LIEU :

Salle Joséphine-Baker

16 rue Léo-Lagrange

18 h 30 : à l'occasion du Beaujolais nouveau 2025, à l'instar des années précédentes, nous avons le plaisir de vous proposer une soirée, où vous pourrez déguster ce vin (avec modération) dans une ambiance de fête. Venez enchaîner valse, tangos, madisons et autres danses, sous la direction d'un DJ.

Au cours de la soirée, vous pourrez profiter d'un repas campagnard servi à table.

22 h : fin de la prestation

**Pour le retour un car vous déposera vers les points suivants :
Boissière – Merlan – Gare – Piscine – C.C.A.S – Langevin**

JEUDI 4 DÉCEMBRE

Marché de Noël à Reims

Reims

FATIGANT
PRIX : 17 €
50 places



POINTS ET HORAIRES DU CAR :

- Boissière : **7 h 15**
- Stephenson : **7 h 30**
- Gare : **7 h 45**
- C.C.A.S. : **8 h**

La ville de Reims accueille le 3^e plus grand marché de Noël de France sur le parvis de sa cathédrale et dans tout le centre-ville. Vous y trouverez, à proximité, de nombreux chalets, où les exposants proposent de nombreuses spécialités régionales, de l'artisanat et des idées cadeaux dans une ambiance chaleureuse.

À côté de la cathédrale, 2 Place du Cardinal Luçon, vous aurez la possibilité de vous rendre au Palais de Tau qui fut l'une des résidences des archevêques de Reims. Il doit son nom à son plan qui était, au moyen âge, en forme de la lettre « T » (Tau en grec). Le palais fut également la résidence royale lors des sacres des rois de France à Reims. Le prix de l'entrée est de 9 €.

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.

Gymnastique douce

Deux fois par semaine, le Centre Communal d'Action Sociale propose un cours de gymnastique douce où vous pourrez :

- Développer votre habileté motrice
- Rechercher votre équilibre dans l'espace selon les besoins spécifiques
- Améliorer votre souplesse et votre renforcement musculaire
- Améliorer votre capacité cardio-respiratoire
- Vous étirer en douceur

Ces séances favorisent le renforcement musculaire. De quoi prévenir chutes et fractures, synonymes pour les seniors de perte d'autonomie. Chaque cours débute par un échauffement puis se poursuit par des déplacements, des étirements et des exercices en musique ou avec des accessoires (cerceaux, massues, ballons).

Les séances comportent également des exercices de coordination et d'orientation spatiale. Autant d'occasions de faire travailler les zygomatiques et de nouer des amitiés, pour le grand plaisir des participant·e·s. Car comme le soulignent les animateurs, ces cours représentent, au-delà de leur vocation physique, « un temps social important ».

TARIFS :

80 €/an pour 1 heure hebdomadaire

120 €/an pour 2 heures hebdomadaires

HORAIRES DES COURS (hors vacances scolaires) :

Lundi de 14 h à 15 h ou de 15 h à 16 h Grégory

Vendredi de 10 h à 11 h ou de 11 h à 12 h Mélodie

Les inscriptions se dérouleront au C.C.A.S. le vendredi 27 et le lundi 30 juin 2025

Sur rendez-vous

11 rue de Brément, Noisy-le-Sec – Tél. 01 41 83 81 30

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription

Les cours débuteront à partir du lundi 8 septembre 2025 au gymnase Pierre-de-Coubertin.



Relaxation

Ces ateliers seront un moment de partage, de convivialité et un temps de détente pour vous conduire à une sensation de bien-être. Vous en ferez un lieu propice aux rencontres, à travers des exercices simples liés à la respiration. Accordez-vous un moment calme, apaisant, ressourçant, un moment consacré au travail sur soi, pour soi, où vous pourrez mettre en œuvre des pratiques qui vous correspondent, relaxation profonde, étirements posturaux, respiration et travail du souffle, synchronisation mouvement/respiration, pour faire le plein d'énergie et être conscient de tout son corps, ainsi que pour évacuer les tensions, les maux et redonner souplesse à votre corps. Nous souhaitons que ces ateliers soient, pour vous, une source stimulante pour retrouver douceur, simplicité, joie et bonne humeur.

TARIFS :

Cotisation annuelle : 80 €

Certificat médical obligatoire à l'inscription le vendredi 27 et le lundi 30 juin 2025

HORAIRES DES COURS (hors vacances scolaires) :

**Les mardis (hors vacances scolaires) : 18 places/séance
9 h – 10 h, 10 h 15 – 11 h 15 ou 11 h 15 – 12 h 15**

Les cours débuteront à partir de Mardi 9 septembre 2025 au conservatoire « Nadia et Lili Boulanger »

41 rue Saint-Denis, Noisy-le-Sec

ATELIERS LOISIRS



Atelier informatique

Nous vous informons qu'un atelier informatique est ouvert à tou·te·s les retraité·e·s Noiséen·ne·s.

LIEU :

Résidence Jean-Louis-Mons
62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

HORAIRES :

Les cours reprendront à partir du lundi 8 septembre 2025

Lundi, mardi et mercredi : 9 h 30 – 12 h

Jeudi et vendredi : 14 h – 16 h 30



TARIFS :

Abonnement trimestriel : 15 €/mois pour 1 cours de 2 h/semaine

Les cours reprendront à partir du lundi 9 septembre 2024

Les inscriptions pour cette prestation se dérouleront lundi 24 et mardi 25 juin 2024 au C.C.A.S.

11 rue de Brément, Noisy-le-Sec

Si vous êtes intéressé·e, quel que soit votre niveau de connaissance et pour toute information, veuillez-vous adresser au service « Vie sociale et animation » ou nous contacter au 01 41 83 81 30 ou 01 41 83 81 22.

ATELIERS DE PRÉVENTION

Ateliers socio-esthétiques

Ces séances socio-esthétiques apportent beaucoup de bien-être, de détente et améliorent l'estime de soi, tant sur le plan physique que psychologique. Ces soins permettent de préserver son image et son intégrité.

HORAIRES, DATES ET LIEUX :

Résidence Jean-Louis-Mons :

9, 16, 23, 30 septembre / 7, 14 octobre / 4, 18, 25 novembre /
2, 9, 16 décembre.

Résidence Clémenceau :

10, 17, 24 septembre / 1, 8, 15 octobre / 5, 12, 19, 26 novembre /
3, 10, 17 décembre.

10 h 30 : chaque mardi et mercredi.

Atelier mémoire (24 séances)

L'atelier mémoire est animé par une neuropsychologue spécialisée dans la remédiation cognitive.

Pour maintenir les fonctions cognitives, stimuler la mémorisation, développer la concentration et renforcer l'estime de soi.

HORAIRES ET LIEUX :

Résidence Jean-Louis-Mons – Les lundis de 14 h à 15 h

ET

Résidence Clémenceau – Les mardis de 14 h à 15 h

Séances de sophrologie (10 séances)

Encadrer par une professionnelle qualifiée, cette technique est surtout connue comme méthode de relaxation, pratiquée régulièrement, elle génère des bienfaits thérapeutiques.

HORAIRES ET LIEUX :

Résidence Clémenceau :

1 vendredi sur 2 à partir du 5 septembre à 10 h 30

ET

Résidence Jean-Louis-Mons :

1 vendredi sur 2 à partir 12 septembre à 10 h 30

**Des séances gratuites d'1 heure pour 12 participant-e-s
sur les résidences Clémenceau (2 rue Gay-Lussac) et
Jean-Louis-Mons (62 rue de l'Avenir), hors vacances scolaires.**

Atelier nutrition (10 séances)

Les aliments apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme et permettent au corps, de se renforcer et de garder de la tonicité. C'est pourquoi il est important de surveiller ce que l'on mange, tant en termes de quantité que de qualité ainsi que les conditions de prise des repas.

HORAIRES, DATES ET LIEUX :

Résidence Jean-Louis-Mons :

10 h 30 les lundis 8, 15, 22, 29 septembre / 6, 13 octobre /
3, 10, 17, 24 novembre.

Résidence Clémenceau :

10 h 30 les mardis 9, 16, 23, 30 septembre / 7, 14 octobre /
4, 18, 25 novembre.

Atelier danse ACS (10 séances)

La danse sollicite et renforce de nombreux muscles. La pratique régulière de la danse favorise également une bonne santé cardiovasculaire.

Les personnes à l'aise avec la danse ont une meilleure posture, l'intérêt chez les seniors étant de réduire les risques de chutes et de soulager les douleurs chroniques dues au vieillissement. C'est un excellent moyen de s'exprimer et de libérer ses émotions, la danse réduit le stress et l'anxiété.

HORAIRES ET LIEU :

Résidence Clémenceau : les vendredis à 14 h

ET

Résidence Jean-Louis-Mons : les vendredis à 15 h 30

ATELIERS DE PRÉVENTION

Atelier Vitalité (6 séances)

Cet atelier aborde les thématiques majeures de la prévention santé, il a pour objectifs principaux de sensibiliser les seniors à l'importance d'une hygiène générale de vie pour être en bonne santé, la pratique d'activités physiques, alimentation équilibrée, stimulation des fonctions cognitives, aménagement de son lieu de vie et de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

HORAIRE, DATES ET LIEUX :

Résidence Clémenceau :

à 10 h les 25 septembre / 16 octobre / 13, 27 novembre / 11, 18 décembre.

Atelier Gym en équilibre

Encadrées par une professionnelle qualifiée, ces séances favorisent le renforcement musculaire. De quoi prévenir les chutes et les fractures, synonymes pour les seniors de perte d'autonomie.

Les séances comportent également des exercices de coordination et d'orientation spatiale.

Venez profiter de ce moment de bien-être et de détente avec notre professeur Mélody.

HORAIRE ET LIEU :

Résidence Clémenceau :

à 14 h 30 les lundis

Atelier chant *After The Crescent* (10 séances)

L'occasion de ressentir les vibrations vocales, de se familiariser avec le chant harmonique et de ressortir avec le bonheur du partage.

Marc vous entraînera gaiement, grâce à une méthode ludique, inventive et accessible à tous. Et bien entendu sans prétention, ni jugement et avec bienveillance.

HORAIRE ET LIEU :

Résidence Clémenceau :

1 jeudi sur 2 à partir de septembre à 14 h
ET

Résidence Jean-Louis-Mons :

1 jeudi sur 2 à partir de septembre à 16 h

**Des séances gratuites d'1 heure pour 12 participant-e-s
sur les résidences Clémenceau (2 rue Gay-Lussac) et
Jean-Louis-Mons (62 rue de l'Avenir), hors vacances scolaires.**

Atelier équilibre en mouvement (12 séances)

L'activité physique permet d'avoir les bons réflexes et de prendre confiance en soi pour éviter les chutes.

Des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

L'intervenant sportif s'appuie sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, exercices et convivialité.

HORAIRE, DATES ET LIEUX :

Résidence Jean-Louis-Mons :

1 séance par semaine à 14 h les mardis 16, 23, 30 septembre /
7, 14, 21 octobre / 4, 18 novembre et le 2 décembre

Atelier Initiation à la Danse Country (10 séances)

La danse Country est une activité physique douce. "La danse country : la danse qui muscle les mollets et le cerveau !"

L'âge n'est en aucun cas une barrière pour apprendre à danser, se détendre et s'amuser. Les cours se déroulent dans une atmosphère amicale et joyeuse avec notre intervenante Catherine.

HORAIRE, DATES ET LIEUX :

Résidence Jean-Louis-Mons :

À 10 h 30 les 29 septembre / 13 octobre / 3, 17 novembre / 1 décembre.

Aquagym

L'aquagym est une activité aquatique idéale pour faire du sport en douceur et rester en bonne santé. Grâce aux bienfaits de l'eau, les mouvements ne sont pas traumatisants pour votre corps.

Parmi ses bienfaits on peut par exemple citer le fait qu'elle permet de renforcer vos muscles et de favoriser la circulation sanguine.

Modalités d'inscription :

(Certificat médical aptitude à la natation, justificatif de domicile, photocopie de la CNI ou passeport et 1 photo).

HORAIRE ET LIEU :

Tous les mardis de 16 h 15 à 17 h soit 45 min (sauf vacances scolaires) au prix de 76,20 € l'année + 1,60 € (la carte)

Inscription auprès de la piscine Édouard Herriot

59 avenue Gallieni, Noisy-le-Sec (01 83 74 57 85).

CONFÉRENCES ET RENCONTRES

Rencontres dans les quartiers de la ville

Les rencontres de quartier constituent des instants privilégiés où le personnel du C.C.A.S et les seniors ont la possibilité d'échanger. Ce sont divers moments de convivialité, discussions, rencontres, et dégustation collective autour d'un thé ou d'un café.

Différents ateliers seront proposés suscitant l'envie de tisser des relations sociales entre personnes âgées et plus jeunes.

Des thématiques seront proposées comme des rencontres avec divers services du C.C.A.S. (Loisirs, la Petite Ruche, l'APA, RSA/MDPH,...). Des professionnelles vous informeront sur vos droits et vous aideront dans les démarches. Et d'autres rencontres avec des services plus divertissants comme la médiathèque, le théâtre, le Trianon, la micro-folie...

DATES ET LIEUX – HORAIRES DE 10 H À 12 H :

MAIRIE / HAUT-GOULET

Antenne Jeunesse Bethisy • 533, place du Capitaine-Dreyfus

Les lundis : 8 septembre, 13 octobre et 1^{er} décembre

BOISSIÈRE / LANGEVIN

Antenne jeunesse Boissière • 26, rue de la Fontaine

Les mardis : 9 septembre, 14 octobre et 2 décembre

PETIT-NOISY / GARE

Salle Jean Renoir • 9, rue Jean-Renoir

Les lundis : 15 septembre, 3 novembre et 8 décembre

ESTIENNE D'ORVES / MERLAN

Salle LCR Place du Moulin Fondu • 1, Place du Moulin-Fondu

Les mardis : 16 septembre, 4 novembre et 16 décembre

LONDEAU

Centre social du Londeau • 3, rue Paul-Verlaine

Les lundis : 22 septembre, 17 novembre et 15 décembre



Le rendez-vous des retraité·e·s

Temps convivial entre seniors, échanges, rencontres, goûter partagé autour d'un thé ou d'un café.

Des moments privilégiés pour exprimer ses envies, faire des propositions et réaliser des projets (jeux de société, débats, activités découvertes...) Vous trouverez à votre disposition, toute une collection de jeux de société, des plus classiques aux plus originaux, que vous pouvez utiliser librement.

HORAIRE, DATE ET LIEU :

1 rendez-vous chaque 1^{er} vendredi du mois

à partir du **vendredi 5 septembre 2025 à 14 h**

Résidence Jean-Louis Mons, 62 rue de l'Avenir, Noisy-le-Sec

INFOS PRATIQUES, INSCRIPTIONS, REMARQUES...

Ogénie

Venez découvrir sur la plateforme Ogénie, toutes les propositions d'activités et d'ateliers du C.C.A.S. 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 pourrez être informés des activités de dernière minute dans la page Loisirs retraités à l'onglet : dernières activités.

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

Inscriptions

Vendredi 27 au lundi 30 juin 2025

Sur place : C.C.A.S., 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](https://www.noisylesec.fr) en suivant le chemin d'accès ci-dessous :

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

Une fois sur la page « Brochure les rendez-vous du C.C.A.S. », 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 parfois en car. Quatre points de rendez-vous sont prévus pour les sorties qui se déroulent en général entre 7 h et 20 h 30.
- Le point de rendez-vous pour Boissière se situe à l'arrêt de bus nouveau cimetière.
- 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 postérieure à la date fixée ne pourra être 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.**



SORTIES ET SÉJOURS	DATE	TARIF	CHÈQUE À L'ORDRE DE	ORDRE DE PRÉFÉRENCE* DE 1 À 29
Apéritif Republicain dansant + expo photos	Dimanche 13 juillet	Gratuit	-	
Journée à la mer au Touquet	Jeudi 17 juillet	17 €	Trésor public	
Estivales 2025	Du 17 au 20 juillet Du 24 au 27 juillet Du 31 juillet au 3 août	Gratuit	-	
Journée à la mer à Trouville	Jeudi 21 août	17 €	Trésor public	
Après-midi Cueillette	Jeudi 4 septembre	Gratuit	-	
Atelier smartphone	À 14 h les lundis : 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre À 10 h semaine bleue : mardi 7 et 9 octobre	Gratuit	-	Précisez la date :
Atelier culinaire	Les vendredis 26 septembre, 14 novembre et 5 décembre Semaine bleue mardi 7 octobre	Gratuit	-	Précisez la date :
Séjour ANCV Pays de la Loire	Du lundi 29 septembre au vendredi 3 octobre	Séjour+ transport : 333 € (subventionné) ou 509 € (non subventionné)	Trésor public	
Marche Bleue La Courneuve	Lundi 6 octobre	Gratuit	-	
Conférence Nutrition	Lundi 6 octobre	Gratuit	-	
Atelier culinaire	Mardi 7 octobre	Gratuit	-	
Atelier smartphone <i>Résidence Clémenceau</i>	Mardi 7 octobre	Gratuit	-	
Repas <i>Résidence Clémenceau</i>	Mardi 7 octobre	9 €	Trésor public	
Zumba Bleue <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Mardi 7 octobre	Gratuit	-	
Atelier cosmétique <i>Résidence Clémenceau</i>	Mercredi 8 octobre	Gratuit	-	
Repas <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Mercredi 8 octobre	9 €	Trésor public	
Goûter intergénérationnelle <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Mercredi 8 octobre	Gratuit	-	
À la découverte de l'histoire de Noisy avec Noisy Histoire(s)	Mercredi 8 octobre	Gratuit	-	
Ciné-bal <i>Cinéma Le Trianon</i>	Mercredi 8 octobre	5 € (à payer au cinéma)	-	
Rendez-vous du maire	Jeudi 9 octobre	Gratuit	-	



SORTIES ET SÉJOURS	DATE	TARIF	CHÈQUE À L'ORDRE DE	ORDRE DE PRÉFÉRENCE* DE 1 À 29
Atelier cosmétique <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Jeudi 9 octobre	Gratuit	–	
Atelier smartphone <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Jeudi 9 octobre	Gratuit	–	
Sophrologie	Vendredi 10 octobre	Gratuit	–	
Thé dansant	Vendredi 10 octobre	9 € ou 12 € hors commune	Trésor public	
Croisière en bateau mouche	Jeudi 23 octobre	12 €	Trésor public	
Musée Grévin	Jeudi 6 novembre	15 €	Trésor public	
Soirée Guinguette Beaujolais Nouveau	Jeudi 20 novembre	21 € 25 € hors commune	Trésor public	
Marché de Noël à Reims	Jeudi 4 décembre	17 €	Trésor public	

ATELIERS DE PRÉVENTION – GRATUITS				
SORTIES ET SÉJOURS	DATE <i>**Hors vacances scolaires</i>		ORDRE DE PRÉFÉRENCE* DE 1 À 14	
Atelier Socio-Esthétique <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	2 fois par mois à partir de septembre			
Atelier Socio-Esthétique <i>Résidence Clémenceau</i>	2 fois par mois à partir de septembre			
Atelier Mémoire <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Les lundis** à 14 h de septembre à décembre			
Atelier Socio-Esthétique <i>Résidence Clémenceau</i>	Les mardis** à 14 h de septembre à décembre			
Sophrologie	1 vendredi sur 2 dans chaque résidence de septembre à décembre			
Atelier Nutrition <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	2 fois par mois à partir de septembre			
Atelier Nutrition <i>Résidence Clémenceau</i>	2 fois par mois à partir de septembre			
Atelier Danse ACS	1 vendredi sur 2 dans chaque résidence de septembre à décembre			
Atelier Vitalité <i>Résidence Clémenceau</i>	1 fois par mois à partir de septembre			
Gym <i>Résidence Clémenceau</i>	Les lundis à 14 h 30 de septembre à décembre			
Atelier chant <i>Résidence Clémenceau</i>	1 jeudi sur 2 à 14 h de septembre à décembre			
Atelier chant <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	1 jeudi sur 2 à 16 h de septembre à décembre			
Gym équilibre en mouvement <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Les mardis à 14 h de septembre à décembre			
Atelier initiation à la danse country <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Les lundis à 10 h 30 De septembre décembre			



RENCONTRES – GRATUITS

SORTIES ET SÉJOURS	DATE	ORDRE DE PRÉFÉRENCE* DE 1 À 2
Le rendez-vous des retraité·e·s <i>Résidence Jean-Louis Mons</i>	Chaque 1^{er} vendredi du mois de 14 h à 17 h à partir du 5 septembre	
Rencontre dans les quartiers	1 rendez-vous par mois et par quartier à partir du mois de septembre	

(*) 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.

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 les services de la 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. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les mentions légales sur le site internet de la ville www.noisylesec.fr

DATE DE L'INSCRIPTION :



☐ Mme ☐ M.

NOM :

PRÉNOM :

TÉLÉPHONE :

ADRESSE :

POINT DE RENDEZ-VOUS :

☐ Boissière ☐ Stephenson ☐ Gare ☐ C.C.A.S.

**À remplir et à remettre IMPÉRATIVEMENT
le vendredi 27 au lundi 30 juin 2025 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 :
noisylesec.fr**

**[https://www.noisylesec.fr/seniors/-/santé/-/solidarités/
les-rendez-vous-du-ccas---inscriptions](https://www.noisylesec.fr/seniors/-/santé/-/solidarités/les-rendez-vous-du-ccas---inscriptions)**



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

11 rue Brément

93130 Noisy-le-Sec

01 41 83 81 30 • loisirs.ccas@noisylesec.fr