

# ACTIVITÉS SENIORS

**PROGRAMME**

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023

**BICHONN'ÂGE**

DES ACTIVITÉS  
DIVERSES,  
À TARIF RÉDUIT  
OU GRATUITES,  
OUVERTES À TOUS  
LES SENIORS,  
TOUTE L'ANNÉE !



Fête des aînés 2023

**Service animation senior**

Foyer Burgard - 2, rue de l'Abreuvoir

01 30 69 19 18 - [trappes.fr](http://trappes.fr)

[animation.seniors@mairie-trappes.fr](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)

# ACTIVITÉS SENIORS

## LE SERVICE ANIMATION SENIORS VOUS PROPOSE

**ACTIVITÉS GRATUITES AU FOYER BURGARD**  
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, SUR INSCRIPTION

### Lundi

Couture **10h à 12h**  
Atelier éco-citoyen à partir de récupération de vêtements et différents linges non utilisés

Réparation **13h45 à 17h**  
petit électroménager  
*Tous les 15 jours à partir du 18 septembre*

**NOUVEAU**

### Mardi

Atelier Laine de cœur **9 h30 à 12h**

Quizz à thème **13h45 à 17h**

### Mercredi

Jeux de société **13h45 à 17h**

Atelier écriture **13h45 à 17h**  
"1 lettre / 1 sourire"  
Atelier intergénération avec l'accueil de loisirs Jean Macé

**NOUVEAU**

### Jeu

Atelier Laine de cœur **9h30 à 12h**

Atelier à thème **9h30 à 12h**  
ex : gérer son budget, bien s'alimenter...

**NOUVEAU**

### Vendredi

Atelier Recup' création **9h30 à 12h**

Jeux divers **13h45 à 16h45**  
(loto, scrabble...)



## ACTIVITÉS **PONCTUELLES** **GRATUITES** SUR INSCRIPTION

### CONFÉRENCE

de présentation de 3 formations

"Physique adaptée nutrition et ergothérapie", "Prévention des chutes et équilibre mouvement", "Prévention atelier pas-à-pas"

*Mardi 12 septembre 14h à 17h. Espace 1901, 22 rue Maurice Ravel*

### FORMATIONS

Physique adaptée  
nutrition et  
ergothérapie  
10 séances

Prévention des chutes  
et équilibre mouvement  
12 séances

Prévention atelier  
"pas-à-pas"  
5 séances

*Le vendredi de 11h15  
à 12h15*

*Le vendredi de 10h  
à 11h*

*Le vendredi de 14h  
à 15h30*

*Salle la Boissière, 28 rue du Centre*

*Pour les dates, se rapprocher du Foyer Burgard.  
Suivi de la totalité des séances obligatoire.*

### CONFÉRENCE

de présentation d'un atelier d'écriture  
proposé par l'Association "1 lettre /  
1 sourire" dans le cadre de l'action  
intergénérationnelle avec l'accueil  
de loisirs Jean Macé.

*Mercredi 13 septembre 14h à 17h  
Espace 1901, 22 rue Maurice Ravel*

**ATELIER** d'écriture 2 séances

*Les mercredis 20 et 27 septembre  
de 14h à 17h. Foyer Burgard.*

*Dès constitution du groupe, les autres  
séances seront planifiées.*

### THÉÂTRE FORUM

"Je ne me souviens plus  
très bien"  
suivi d'une collation.  
En partenariat avec  
AGIRC-ARRCO,  
la Compagnie Entrées de  
Jeu propose un spectacle  
interactif autour de la  
mémoire

*Jeudi 23 novembre  
de 14h30 à 18h  
Salle J. B. Clément*

## ACTIVITÉS PAYANTES SUR INSCRIPTION

TOUS LES TARIFS SONT INDIQUÉS  
AU RÉEL ET AJUSTÉS ENSUITE  
SELON LE QUOTIENT FAMILIAL

ÉVÉNEMENT	DATES / HEURES	LIEUX	TARIFS
Ciné-club	Lundis à 14h 18 septembre 2 octobre 20 novembre 22 décembre	Conservatoire de musique et de danse 4 rue des Fermes, place N. Mandela	2 euros la séance
Repas mensuel	Mercredis à 12h 20 septembre 15 novembre	École primaire Jean Jaurès	5 euros le repas
Balades pédestres <i>Détail ci-dessous</i>	Mercredis de 13h30 à 17h	Départ du gymnase Rousseau	30,93 euros pour l'année ajustée selon quotient

### Balades pédestres

*programme de septembre à décembre 2023*

**Mercredi 13 septembre :**

Marly la Forêt

"L'Auberderie et la croix Saint-Michel"

**Mercredi 18 octobre :**

Plaisir "forêt Saint Apollinaire" châtaigne

**Mercredi 8 novembre :**

L'étang d'Angennes

"Les Rochers d'Angennes  
et l'étang Neuf"

**Mercredi 22 novembre :**

La forêt de Saint-Germain  
"Au domaine des Feuillus"

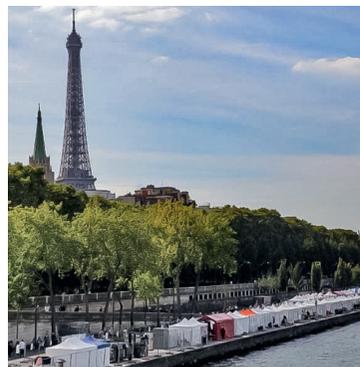
**Mercredi 6 décembre :**

Saint-Germain-en-Laye

"La clairière au pèlerinage"



## SORTIES À LA JOURNÉE



Le Village international de la gastronomie  
au pied de la Tour Eiffel

### Salon de la Gastronomie

**Vendredi 8 septembre**

L'un des plus grands événements gastronomiques de Paris vous convie autour des cuisines populaires et des cultures de plus de 50 pays et régions françaises. Dans le Jardin du Trocadéro, au pied de la Tour Eiffel, dégustations, stands de restauration, vente de produits de producteurs, concerts, spectacles et artisanat !

(5 € hors transport). Départ 9h30 du Foyer Burgard  
Déjeuner libre

### Salon du chocolat

**Mardi 31 octobre**

Rencontrez, porte de Versailles à Paris, les acteurs de la filière du chocolat et du cacao. Ils se sont tous réunis pour vous faire vivre expérience inoubliable ! Chocolatiers, Chefs pâtisseries, confiseurs, producteurs de cacao, grandes marques et blogueurs food vont partager avec vous leur passion.

(16 € hors transport). Départ 9h30 du Foyer Burgard  
Déjeuner libre



### Visite du Musée Bourdelle

**Mercredi 8 novembre de 14h à 17h**

Des anciens ateliers de Bourdelle datant du XIX<sup>e</sup> siècle, jusqu'à l'extension moderne de Christian de Portzamparc de 1992, le musée offre des espaces d'exposition singuliers, ouverts sur des jardins propices à la flânerie, à deux pas de Montparnasse.

Le visiteur découvre le parcours d'une vie et d'une œuvre, suit à son rythme les incessantes recherches stylistiques et plastiques du sculpteur visionnaire.

(frais de transport pris en charge par le CCAS).  
Départ 12h de la gare de Trappes  
vers la gare Montparnasse.



# ACTIVITÉS SPORTIVES

De septembre au 21 juin 2024, payantes et sur inscription  
Pas d'activités sportives pendant les vacances scolaires.

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	LIEUX	INTERVENANTS
Yoga	Lundi	10h30 à 11h30	Conservatoire de musique et de danse	Professeur
	Mardi	10h30 à 11h30		
Piscine (natation libre)	Lundi	12h45 à 13h30	Piscine J. Monquaut Rue Léo Lagrange	Direction des sports Maître-nageur sauveteur
Gym équilibre	Mardi	15h20 à 16h20	Gymnase Broustal 6, rue Beethoven	Direction des sports (12 personnes max)
Gymnastique douce	Mercredi et vendredi	10h45 à 11h45	Gymnase Broustal 6, rue Beethoven	Direction des sports (24 personnes max)
Aquagym	Jeudi	12h45 à 13h30 15h10 à 15h55	Piscine J. Monquaut Rue Léo Lagrange	Direction des sports Maître-nageur sauveteur

Tarif annuel, ajusté selon le quotient familial

1 cours/semaine = 96,65 €

2 cours/semaine = 157,54 €

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	LIEUX	INTERVENANTS
Chant	Jeudi	10h30 à 11h30	Conservatoire de musique et de danse	Animateur des centres socioculturels
Ludi Boxing	Jeudi	10h à 11h30	Gymnase Y. Gagarine rue Pierre Courtade	Direction des sports
Parcours santé	Vendredi	14h à 15h	Pépinière à côté de la Maison des parents	Direction des sports



Du lundi 2 au dimanche 8 octobre 2023

Une semaine pour vous faire voir *La vie en bleu* !

## POUR VOUS DONNER ENVIE

Atelier :  
« Sublime et moi »

Sport, ballade en triporteur, mini olympiades, soirée bowling

Marathon du tricot

Karaoké intergénérationnel

Atelier mémoire suivi du jeu  
« N'oubliez pas les paroles »



© Casino beach events

Forum :  
« Bien vieillir à Trappes »

Soirée Casino :  
roulette, black jack, ...  
animée par des croupiers professionnels

Conférences :  
les abus de confiance,  
l'alimentation et les bilans  
diététiques, "Nous allons bien  
nous entendre" bilans  
audioprothésiste...

Journée numérique :  
réalité virtuelle, jeux vidéo,  
escape game

Discothèque  
intergénérationnelle  
« Boule à facettes »



© Dyna'Mieet

UNE SEMAINE  
DE FOLIE POUR  
NOS AÎNÉS...  
DEMANDEZ LE  
PROGRAMME COMPLET  
AUPRÈS DE L'ÉQUIPE  
ANIMATION SÉNIORS

Changeons  
notre regard  
sur les aînés  
Brisons les idées reçues !



# FÊTES DE FIN D'ANNÉE

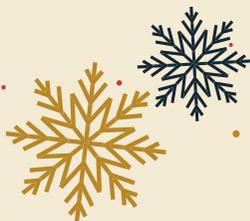
Sur inscription

## 2023



### Distribution des colis de Noël 2023

**Du lundi 27 novembre  
au samedi 2 décembre matin  
Salle des 4 Saisons à l'Hôtel de Ville**



### Banquet de fin d'année

**Mercredi 13 décembre  
Salle Jean-Baptiste Clément**



Service animation seniors  
Foyer Burgard - 2, rue de l'Abreuvoir  
01 30 69 19 18  
[animation.seniors@mairie-trappes.fr](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)

### Permanences Foyer Burgard

les lundis, mardis, jeudis  
et vendredis de 13h45 à 17h.  
Sur rendez-vous hors  
permanence.

**TOUS LES RÉGLEMENTS SE FONT AU CCAS  
À L'HÔTEL DEVILLE SELON LES HORAIRES DE LA MAIRIE**