

MAISON des seniors

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Tél domicile :

Tél mobile :

Adresse :

.....

94190 Villeneuve-Saint-Georges

Mail :@

VOTRE CONJOINT / CONJOINTE :

Merci de nous signaler leur participation
aux activités, sorties, ateliers, etc.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Téléphone domicile :

Téléphone mobile :

Mail :@

MERCI DE NOUS DEPOSER CE DOCUMENT : Maison des
Séniors, 2 rue Charles Péguy - 94190 Villeneuve-Saint-Georges.
Du Lundi au vendredi : 9h-12h & 14h-17h
Mail : senior@villeneuve-saint-georges.fr - Tél : 01 88 14 00 30

LES ATELIERS

JEUX DE SOCIETE

LES LUNDIS à la Maison des Seniors

14h30-17h

CLIC & MOI

Apprenez l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou
smartphone Pour : M Mme

3 ateliers : Les vendredis : 22, 29 novembre et 6 décembre
2024 à la Maison des Seniors - 10h-12h

LA CULTURE

DECOUVERTE D'HENRI MATISSE

Ateliers découpage - Maison des Seniors

LES VENDREDIS du 8 novembre au 13 décembre 2024

10h-12h



LES ÉVÈNEMENTS

LA MDS FAIT SON KARAOKE

Maison des Seniors

VENDREDI 22 NOVEMBRE 2024

14h30-17h

REMISE DES COLIS DE NOËL

Un courrier vous sera adressé prochainement afin de récupérer
votre colis dans votre centre de distribution, munis de votre
coupon de retrait

SAMEDI 7 DECEMBRE 2024

THÉ DANSANT DE FIN D'ANNÉE

Maison des Seniors - Possibilité de venir avec vos petits-enfants

MERCREDI 18 DECEMBRE 2024

14h - 17h

LES SORTIES - 50 PLACES / SORTIES

VISITE DE MUSÉE PARISIEN

Rendez-vous parvis de la Mairie. Merci de vous munir
d'un titre de transport aller/retour.

JEUDI 14 NOVEMBRE 2024

13h30 - 17h30

Tarif : 5€

Pour : M Mme

VISITE DES PASSAGES COUVERTS

Rendez-vous parvis de la Mairie. Merci de vous munir
d'un titre de transport aller/retour.

JEUDI 12 DÉCEMBRE 2024

13h30 - 17h30

Tarif : 5€

Pour : M Mme



VISITE DU MARCHÉ DE NOËL DESTUILLERIES

Rendez-vous à la Maison des seniors - Transport en car

VENDREDI 20 DECEMBRE 2024

13h30 - 19h

Tarif : 5€ (transports inclus)

Pour : M Mme



Dans le cadre du RGPD, ce formulaire permet d'autoriser le CCAS de Villeneuve-Saint-Georges à collecter vos données personnelles à des fins de traitement exclusivement interne. La validité de conservation des données collectées est d'une année à compter de la date de signature du document. Durant cette période, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant, (loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée). Vous pouvez exercer vos droits par voie postale ou par mail auprès de de M. le Président du CCAS

TOUS LES JOURS À LA MAISON DES SENIORS

Les agents de la Maison des séniors sont à votre écoute, vous accompagnent et vous renseignent sur les dispositifs : de l'aide à domicile et de portage de repas, la téléassistance, les dossiers d'aide sociale à l'hébergement, la retraite, les démarches administratives et dématérialisées.

Le dispositif « Culture du cœur » favorise et facilite l'accès aux structures culturelles, sportives et de loisirs, afin de rompre l'isolement.

Les inscriptions se font jeudi 24 et vendredi 25 octobre 2024 de 9h30-12h. Puis, à compter du 28 octobre, les lundis et vendredis matins de 9h30 à 11h30.

SPORTS SENIORS SAISON 2024-2025

Le « Pass sports seniors » vous permet de pratiquer de 1 à 5 activités physiques et de bien-être, par an et par personne. Calculez votre tarif annuel selon vos ressources à l'aide de votre avis d'imposition de l'année précédente.

Tranches	A	B	C	D	E	F
Ressources mensuelles	ASPA - de 1012 €	1013 € à 1083 €	1084 € à 1264 €	1265 € à 1535 €	1536 € à 2032 €	Au-delà de 2032 €
Tarifs des activités par saison	33€	44€	53€	68€	72€	77€



TAI CHI KIEN - association SONG LONG

Initiation à l'Art Vietnamien de relaxation

LES LUNDIS à la Maison des Seniors

10h 30 - 11h30 Pour : M Mme



SOPHROLOGIE - association TERRES EN COULEUR

Gestion du stress et détente avec des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

LES LUNDIS à la Maison des Seniors

16h - 17h Pour : M Mme

MARCHES ET BALADES

2 MARDIS / MOIS à la Maison des Seniors

9h30 - 11h30 Pour : M Mme

Novembre	Décembre	Janvier	Février
Mardi 5 Mardi 19	Mardi 3 Mardi 17	Mardi 7 Mardi 21	Mardi 4 Mardi 18
Mars	Avril	Mai	Juin
Mardi 4 Mardi 18	Mardi 1 Mardi 15	Mardi 6 Mardi 20	Mardi 3 Mardi 17

GYM AUTONOMIE

Exercer une activité physique permet de conserver une mobilité articulaire et de la tonicité musculaire

LES JEUDIS à la Maison des Seniors

Gym Cardio 9h15-10h15 Pour : M Mme
 Gym 10h15-11h15 Pour : M Mme
 Gym Danse 11h15-12h15 Pour : M Mme

YOGA SENIORS

Posture et exercice de respiration apportant un bien-être physique et mental

LES MARDIS ET JEUDIS à la Maison des Seniors

Débutant 16h - 17h Pour : M Mme
 Confirmé 16h - 17h Pour : M Mme



MARCHE NORDIQUE

Le service municipal des sports propose de vous initier aux activités sportives adaptées à votre condition physique.

LES VENDREDIS sur différents lieux sur la ville

9h30 - 11h30 Pour : M Mme

AQUAGYM

Initiation à l'aquagym adaptée à votre condition physique.

LES VENDREDIS à la piscine de Villeneuve

12h15 - 13h Pour : M Mme

