

PROGRAMME D'ANIMATIONS

MARS/AVRIL 2019

Vos élus restent à votre écoute



Bouchra LAOUES
Maire-Adjointe au
Social
et Logement



Nadine BRIOIT
Conseillère municipale
déléguée aux Seniors,
Solidarité

H : RPA LES HIBISCUS à 14h30
P : RPA LES PERVENCHES à 14h30

MARS

LUNDI	4	P'tit Cinoche : "Venise, trésor d'îles" (Pensez à apporter une boisson ou gâteaux à partager)	H
MARDI	5	Crêpes & gaufres Party (Pensez à préparer votre pâte)	P
MERCREDI	6	Echangeons ZENement	P
JEUDI	7	10h30 HappyDanse	H
		Remue-Méninges	H
VENDREDI	8	D'où viennent nos proverbes et nos expressions populaires	P
LUNDI	11	Atelier créatif : Coloriage Mandalas thème cabaret	P
MARDI	12	Remue-Méninges	P
		17h00 Formons une chorale pour la fête de la musique	H
MERCREDI	13	Atelier créatif : Coloriage Mandalas thème cabaret	H
JEUDI	14	10h30 Initiation danse : Le Madison	P
		Jeux de sociétés avec les amis de la Ludothèque : Jeux d'ambiance	P
VENDREDI	15	Maquillage et photos avec les enfants de l'école E. du Chatelet	P
		Concert variétés françaises avec le groupe Budy Band	H
LUNDI	18	Débrouillons-nous en anglais	H
MARDI	19	Légendes bretonnes	P
		17h00 Formons une chorale pour la fête de la musique	H
MERCREDI	20	14h00 Facile@cliquer : Eveil internet Date limite d'inscription le 18/03/2019	H
JEUDI	21	10h30 Gym Détente	H
		Remue-Méninges	H
VENDREDI	22	14h00 Facile@cliquer : Eveil internet Date limite d'inscription le 18/03/2019	P
		D'où viennent nos proverbes et nos expressions populaires	H
LUNDI	25	Fêtons les anniversaires des mois de Février et Mars en chantant avec Lodie - Date limite d'inscription le 18/03/2019	H
MARDI	26	Partageons nos trucs et astuces de la vie quotidienne	P
		17h00 Formons une chorale pour la fête de la musique	H
MERCREDI	27	10h15 Ateliers conviviaux avec les enfants du Centre Surdité Langage Albert Camus	H
		Partageons nos trucs et astuces de la vie quotidienne	H
JEUDI	28	Atelier créatif : Coloriage Mandalas thème cabaret	P

AVRIL

MARDI	2	Trivial Poursuit en équipe	P
		17h00 Formons une chorale pour la fête de la musique	H
MERCREDI	3	10h15 Ateliers conviviaux avec les enfants du Centre Surdité Langage Albert Camus	H
		Echangeons ZENement	P
LUNDI	8	Jeux de mimes	H
MARDI	9	17h00 Formons une chorale pour la fête de la fête de la musique	H
MERCREDI	10	Atelier créatif : Coloriage Mandalas thème cabaret	P
JEUDI	11	10h30 Initiation danse : Le Madison	P
		Jeux de sociétés avec les amis de la Ludothèque : Jeux d'ambiance	H
LUNDI	15	Débrouillons-nous en anglais	H
MARDI	16	17h00 Formons une chorale pour la fête de la musique	H
MERCREDI	17	14h00 Facile@cliquer : Les mails Date limite d'inscription le 15/04/2019	H
		Projet Part'Agés Raconte-moi une histoire avec les élèves du Lycée du Parc de Vilgénis	H
JEUDI	18	10h30 Gym Détente	H
		Remue-Méninges	H
VENDREDI	19	14h00 Facile@cliquer : Les mails Date limite d'inscription le 15/04/2019	P
MERCREDI	24	Atelier créatif : Coloriage Mandalas thème cabaret	H
JEUDI	25	10h30 HappyDanse	P
		Chantons des chansons françaises avec Lodie	P
VENDREDI	26	Atelier créatif : Coloriage Mandalas thème cabaret	P
LUNDI	29	Fêtons les anniversaires des mois de Mars et Avril en dansant - Date limite d'inscription le 19/04/2019	P
MARDI	30	Loto	H

LES FOYERS RESTAURANTS

Résidence Les Pervenches - 4 rue J. Rostand - 01 60 11 16 00
Résidence Les Hibiscus - 3 allée de Biarritz - 01 69 20 93 78

RÉSERVATION MINIBUS

(48h à l'avance minimum) au 01 60 13 72 03 pour les personnes à mobilité réduite, pour leurs déplacements dans les foyers ou sur la ville de Massy

SORTIES / ÉVÈNEMENTS

MERCREDI 20 MARS	12h30 Déjeunons au restaurant d'application "Les Cèdres" Transport en autocar - Participation : entre 3,04 € et 22,77 € Date limite d'inscription le: 27/02/2019
VENDREDI 29 MARS	14h30 Conférence MassyStoric : Les châteaux du Vieux Massy, à la Mairie de Massy - Salle des Mariages
JEUDI 4 AVRIL	09h00 Préparons et dégustons notre repas "Au fil des saisons : le printemps" au Centre Social APMV - 22 allée Albert Thomas Sur inscription au 01 69 53 17 75, avant le 15/03/2019
VENDREDI 5 AVRIL	14h30 Visite guidée du Salon des Artistes amateurs massicois à l'Espace Liberté - 1 avenue du Gal de Gaulle
MARDI 9 AVRIL	De 10h à 16h30 Cours de cuisine plaisir et diététique "Les recettes d'Antan revisitées" à l'Espace Liberté (Salle 2) - 1 avenue du Gal de Gaulle - Date limite d'inscription le 26/03/2019
JEUDI 11 AVRIL	14h30 Conférence "Causerie Musicale" autour des chansons, musiques et chants d'amour à la Mairie de Massy - Salle des Mariages
VENDREDI 12 AVRIL	Sortie Fête des plantes au Château de Saint Jean de Beauregard Transport en autocar - Participation: entre 1,65 € et 12,35 € Date limite d'inscription le 22/03/2019
MARDI 16 AVRIL	14h30 Jeux traditionnels avec les enfants de l'école E. du Chatelet - 11 allée Albert Thomas
VENDREDI 19 AVRIL	15h15 Café Culturel à la Médiathèque Hélène Oudoux sur le thème: Léonard de Vinci dans tous ses états
MARDI 23 AVRIL	14h30 Bricolons chez Leroy Merlin : boîte de rangement papiers/magazines Date limite d'inscription le 09/04/2019

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Massy, le 23 février 2019

ATELIER FACILE@CLIQUER : DE 14H À 16H

Mercredi 20/03 : RPA Les Hibiscus 3 allée de Biarritz
Vendredi 22/03 : RPA Les Pervenches 4 rue Jean Rostand

Thème : **Eveil internet – 3^{ème} séance / 3 proposées**

Contenu des séances :

- Appréhender l'univers internet
- Naviguer avec ou sans Google
- Effectuer des recherches à l'aide d'un moteur de recherche (Google, Qwant, Duckduckgo...)
- Créer un carnet d'adresse de ses sites favoris
- Les médias : regarder la TV, lire les journaux, écouter la radio

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 18/03/19

Mercredi 17/04 : RPA Les Hibiscus 3 allée de Biarritz
Vendredi 19/04 : RPA Les Pervenches 4 rue Jean Rostand

Thème : **Les mails – 1^{ère} séance/3 proposées**

Contenu des séances :

- Créer et utiliser sa boîte aux lettres électronique
- Gestion de ses mails (lire, répondre, supprimer, transférer, archiver)
- Envoi à plusieurs destinataires
- Envoi et réception de pièces jointes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 15/04/19

PS : si vous avez votre propre ordinateur portable, tablette... nous vous conseillons de venir avec votre matériel.

VENDREDI 29 MARS : CONFERENCE MASSYSTORIC

Il ne reste plus guère de traces des châteaux du vieux Massy. Pourtant, il y eut, à la veille de la Révolution française, trois châteaux à Massy, dont un qui fut le siège d'une baronnie. Nous retracerons cette histoire à partir de cartes anciennes, croquis, cartes postales et échange de souvenirs.

JEUDI 4 AVRIL : PREPARONS ET DEGUSTONS NOTRE REPAS

<< AU FIL DES SAISONS : LE PRINTEMPS >>

Vous vous sentez l'âme d'un chef, Véronique et Martine vous attendent au Centre Social APMV – 22 allée Albert Thomas, pour préparer un délicieux déjeuner de A à Z, avec des légumes et fruits de saison que vous dégusterez ensemble.

Date limite d'inscription le 15/03/2019 au 01 69 53 17 75 ou vduconge.apmvmassy@gmail.com

VENDREDI 5 AVRIL : SALON DES ARTISTES AMATEURS MASSICOIS

Il se tiendra du 30 mars au 7 avril 2019 sur les thèmes "Portraits" et "Nuit". Nous vous proposons de venir découvrir cette 22^{ème} édition lors d'une visite guidée avec Karine POMMELET, Chargée de Développement des Arts Visuels et Plastiques, à la ville de Massy

MARDI 9 AVRIL : COURS DE CUISINE PLAISIR ET DIETETIQUE

Redonner du plaisir aux repas, voilà l'objectif de cet atelier. Et c'est dans une approche résolument gastronomique que notre partenaire, Silver Fourchette, promeut une alimentation santé & plaisir en donnant aux seniors toutes les cartes & pour faire du repas un moment créatif et stimulant. Durant cette journée, 4 ateliers vous sont proposés : de 10h – 11h / de 11h30 à 12h30 / de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30 dont le thème sera « les recettes d'antan revisitées ».

Date limite d'inscription le 26/03/2019

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Pour les activités suivies de 

A l'accueil Séniors -
1 avenue du Général de Gaulle 91300 MASSY
ou au 01 60 13 72 03 ou seniors@mairie-massy.fr

JEUDI 11 AVRIL : CONFERENCE « CAUSERIE MUSICALE »

AUTOUR DES CHANSONS, MUSIQUES ET CHANTS D'AMOUR

Pour tous les passionnés par l'histoire de musiciens de renom, cette animation est faite pour vous. Christian BRAINE vous racontera la vie et peines d'amour de ces compositeurs célèbres (Liszt, Donizetti, Beethoven, Berlioz, Brahms, Schumann, Puccini) autour de chansons, musiques, chants d'amour et d'opérettes (F. Lehár : Heure exquise ; Bizet : l'amour est un oiseau rebelle ; L'amour est un bouquet de violettes, par L. Mariano).

VENDREDI 12 AVRIL : SORTIE FETE DES PLANTES

AU CHATEAU DE SAINT JEAN DE BEAUREGARD

Ne ratez pas ce rendez-vous de prestige et de notoriété internationale avec près de 250 spécialistes et meilleurs pépiniéristes producteurs européens. Cet événement vous permettra d'avoir un choix exceptionnel de végétaux rares ou méconnus, une sélection de tous les objets utiles et décoratifs liés à l'art de vivre au jardin, d'assister à des animations ainsi qu'à une conférence avec Patrick Blanc, biologiste fasciné par la flore des sous-bois tropicaux, botaniste et chercheur au CNRS. Un transport en autocar est prévu, avec 3 points de ramassage :

13h00 - Résidence Les Pervenches

13h10 - Arrêt de bus Gabriel Péri,

13h20 - Résidence Les Hibiscus, à l'arrêt de bus Biarritz

Date limite d'inscription le 22/03/19

Participation : entre 1,65 € et 12,35 €. Le prix, calculé en fonction de votre quotient, vous sera confirmé lors de votre inscription.

MERCREDI 17 AVRIL : PROJET PART'AGES - RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Un partenariat a été mis en place avec les élèves de 1^{ère} et Terminale du lycée « Parc de Vilgénis ». Ces derniers, tout comme les seniors, ayant participé à ces premiers échanges et rencontres, ont été enchantés. Par conséquent, les étudiants et leurs professeurs vous proposent un second atelier autour d'une lecture d'un conte-poème sur le thème de « l'Amour ».

Pour animer cette activité, il est important pour chaque seniors de venir avec un objet ou une photo ayant une valeur sentimentale.

MARDI 23 AVRIL : BRICOLONS CHEZ LEROY MERLIN

En partenariat avec le magasin de bricolage Leroy Merlin à Massy, nous vous proposons de fabriquer votre boîte de rangement papiers/magazines. Des professionnels seront là pour vous conseiller et vous encadrer.

Date limite d'inscription : 25/03/2019 - RDV à 14h30, à l'entrée de Leroy Merlin 2 rue De l'Aulnaye Dracourt – Z.I de la Bonde à Massy.

Les animations sont ouvertes à tous les retraités massicois et ne nécessitent aucune adhésion.

Pour toute inscription par email, il est impératif de donner les renseignements suivants :

- Indiquer l'activité à laquelle vous souhaitez participer avec le jour, l'heure et le lieu (si plusieurs options),
- Nom de famille et prénom du (ou des) participant(s),
- Votre adresse complète,
- Le numéro de téléphone sur lequel nous pouvons vous joindre (portable de préférence).

Une réponse vous sera adressée par courrier pour toutes les activités avec participation et le service facturation vous transmettra une facture de règlement.

OBJET : Programme des animations des mois de mars et avril 2019

Chère Madame, Cher Monsieur,

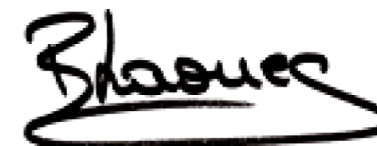
Pour les prochains mois de mars et avril 2019, vos élues ainsi que l'équipe d'animation et loisirs seniors, toujours à votre écoute, vous proposent une programmation adaptée à vos envies : conférences, projets avec des animations intergénérationnelles, ateliers bricolage, informatique, créatif ainsi que des divertissements : concert de variétés françaises, p'tit cinoche...

Les sorties sont également à l'honneur telles que :

- **Visite guidée du Salon des Artistes amateurs massicois**, à l'Espace Liberté, le vendredi 5 avril,
- **La Fête des plantes**, au Château de Saint Jean de Beauregard, le vendredi 12 avril. (Voir détails dans « Informations complémentaires »).

Et pour les gourmets et amateurs de cuisine, diverses activités ou sorties vous sont proposées ainsi que des cours de cuisine « plaisir et diététique » en partenariat avec Silver Fourchette.

En espérant vous voir nombreux sur ces différents événements, je vous souhaite Chère Madame, Cher Monsieur, d'agréables moments en notre compagnie.



Bouchra LAQUES

Vice-Présidente

du Centre Communal d'Action Sociale



www.ville-massy.fr



Accueil Seniors - Animations & Loisirs
01.60.13.72.03 - seniors@mairie-massy.fr