

édition 2023

MONTESSON

# CCAS

## Événements seniors Programme de janvier à juin

Le Centre Communal d'Action Sociale de Montesson organise des activités destinées à favoriser les échanges, les activités physiques et intellectuelles et à veiller à la persistance du lien social entre les retraités Montessonais.

### Les Ateliers

#### Agitez vos neurones

Ces rencontres ludiques et conviviales servent à stimuler les fonctions cognitives et à apprendre des techniques de mémorisation.  
Une fois par mois, au parc des Sophoras, salle de la ferme Jacob.  
Informations et tarifs auprès du service solidarité.



#### Activ' Créa

Vous souhaitez rénover un objet ou laisser libre cours à votre imagination ?  
Une fois par mois, à la résidence autonomie Edouard Béhuret.  
Informations et tarifs auprès du service solidarité.

#### NOUVEAU - Créa couture

Vous souhaitez apprendre à vous servir d'une machine coudre et vous confectionner des pièces uniques ?  
Une fois par mois, à la salle Mendès France, 1 rue de la Nourrice aux Berges.

Informations et tarifs auprès du service solidarité.



## Les ateliers intergénérationnels

Vous aimez les enfants et souhaitez passer un moment en leur compagnie ?

4 ateliers par mois.

Dès le mois de janvier, sur inscription auprès du service solidarité. Ateliers gratuits.



## Les ateliers du bien vieillir

L'atelier fonctionne par cycle de 7 séances à raison d'une fois par semaine :

-1ère séance : Bien dans sa tête bien dans son corps " les clés du bien vieillir "

-2ème séance : Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé, nutrition et activités physiques

-3ème séance : Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre

-4ème séance : Faites de vieux os : Os, calcium et ostéoporose

-5ème séance : Dormir quand on n'a plus 20 ans - le sommeil

-6ème séance : Les médicaments, un produit pas comme les autres

-7ème séance : De bonnes dents pour très longtemps

Sur inscription auprès du service solidarité. Ateliers gratuits.



## Bouger c'est facile

L'atelier s'adresse aux seniors soucieux de leur santé. Il fonctionne par cycle de 12 séances à raison d'une fois par semaine, sous la direction d'un professeur spécialisé.

Sur inscription auprès du service solidarité. Ateliers gratuits.

## Les Animations

### Spectacle " Chantons français " le mardi 10 janvier 2023

À 14h30 à la salle des fêtes.

Afin de commencer l'année 2023 dans la gaité et la bonne humeur, les Montessonnais âgés de 65 ans et plus sont conviés à un spectacle festif offert par le CCAS : Du rire, de l'émotion, un gros show visuel qui vous laissera un souvenir inoubliable. Pas d'inscription au préalable.



## NOUVEAU - Distribution galette des rois

Vendredi 20 janvier 2023

Dans le cadre des actions de convivialité mises en œuvre par le CCAS, Madame le Maire offre une galette individuelle à l'ensemble des Montessonnois âgés de 65 ans et plus.

La distribution se tiendra le vendredi 20 janvier 2023, dans les trois quartiers de Montesson :

- de 10h à 12h : Salle Félicien Lesage
- de 10h à 12h : Conservatoire
- de 14h à 15h : Salle Mendès France

Inscriptions avant le 12 janvier auprès du service Solidarité

**NOUVEAU**

## 11ème GRAND QUIZZ le mercredi 19 avril 2023

À 14h00 à la salle des fêtes de Montesson.

Venez répondre aux questions du grand quizz, accompagnés de vos petits-enfants ou en équipe, avec les enfants des centres de loisirs.

Inscriptions auprès du service solidarité.

**QUIZZ**

## Déjeuner de Printemps du dimanche 23 avril 2023

Inscriptions du 3 janvier au 7 avril 2023 auprès du service solidarité.

Réservé aux Montessonnois âgés de 65 ans et plus

**ÉVÈNEMENT  
INCONTOURNABLE !**

## Les Sorties

Dans le cadre de la lutte contre l'isolement, le CCAS organise diverses sorties à destination des retraités Montessonnois âgés de 60 ans et plus. Tarifs et renseignements auprès du service solidarité.

## Après-midi dansant, le mardi 7 février 2023

À 14h00 à la salle des fêtes.

Vous aimez danser, venez vous distraire autour d'une collation, à l'après-midi dansant, organisé par le CCAS et animé par une chanteuse professionnelle et un DJ !

Inscriptions du 3 au 27 janvier 2023





## Pièce de théâtre : « Une idée géniale » mise en scène et jouée par Sébastien CASTRO et José PAUL

Dimanche 12 mars 2023

Depuis qu'ils ont visité un appartement pour s'installer ensemble, Arnaud a un léger doute : Marion a-t-elle eu un coup de cœur pour l'agent immobilier ? Par pur hasard, il rencontre le sosie de celui-ci et lui demande de se faire passer pour le véritable agent immobilier. Une idée géniale ! A moins que le faux agent se retrouve nez à nez avec le vrai et qu'un frère jumeau débarque à l'improviste. Trois sosies dans la même soirée, s'en est trop pour Arnaud !

Inscriptions du 3 janvier au 3 février 2023

## Pièce de théâtre : « Suite Royale » avec Elie Semoun et Julie de Bona, mise en scène de Bernard Murat

Dimanche 2 avril 2023

En 15 ans de mariage, c'est la première fois qu'Antoine invite Pauline dans un somptueux palace parisien.

S'il a réservé la suite royale, une folie pour leurs modestes moyens, c'est parce qu'il a une grande nouvelle à lui annoncer. Une nouvelle qui va bouleverser pour toujours leur paisible existence.

Inscriptions du 3 janvier au 24 février 2023



## Découverte de la baie de Somme

Mardi 23 mai 2023

Visite de la maison de la baie de Somme et de l'oiseau, déjeuner dans un restaurant de Valéry sur Somme, suivi d'une visite guidée de cette délicieuse petite ville côtière et promenade en train historique de St Valéry sur Somme au Crotoy.

Inscriptions du 3 janvier au 7 avril 2023

## Prolongation ! Armada à Rouen

Mardi 13 juin 2023

8ème édition du plus grand rassemblement de voiliers au monde. Croisière, restaurant et temps libre sur le port pour visiter les bateaux.

Prolongation des inscriptions, dans la limite des places disponibles.



CONTACT

Service solidarité  
[solidarite@montesson.fr](mailto:solidarite@montesson.fr)  
 01 30 15 35 08