



DU 7 AU 13 OCTOBRE 2019

42^{ème} SEMAINE DES SÉNIORS

Spectacles, visites, ateliers, découvertes... Il y en aura pour tous les goûts lors de cette 42^{ème} édition ! Les seniors saviniens sont invités à participer aux activités de la Semaine des Séniors, qui se déroulera du lundi 7 au dimanche 13 octobre 2019. Vous retrouverez dans ce cahier central, le programme détaillé ainsi que toutes les informations nécessaires.

LUNDI 7 OCTOBRE à 14H30

GALA DOUVERTURE : « NOS IDOLES »

Par Nicolas Reyno

Salle des Fêtes (48, avenue Charles-de-Gaulle)

(Ouverture des portes à 14h)

Passionné par la scène, Nicolas Reyno, accompagné de 4 artistes, lance son nouveau spectacle « Nos idoles » dans lequel il interprète plus de 40 ans de chansons françaises et rend ainsi hommage à de multiples chanteurs. Ensemble, vous aurez l'occasion de partager les plus grands moments musicaux des années 60 aux années 90, à travers un répertoire éclatant, riche et varié. Charles Aznavour, France Gall, Dalida, Michèle Torr, Johnny Hallyday et bien d'autres !

Sur inscription, 210 places (voir page 5).

MARDI 8 OCTOBRE de 9H à 12H

SORTIE AU DOMAINE DE MONTAUGER

RDV à 8h45 devant l'Hôtel de Ville

(48, avenue Charles-de-Gaulle)



Découverte du Domaine de Montauger (classé Espace Naturel Sensible), promenade et observation de la faune, participation à l'exposition sur les orchidées... Voici le programme de cette belle et verdoyante matinée.

Sur inscription, 50 participants (n'ayant pas de difficultés à marcher) - (voir page 5).

MARDI 8 OCTOBRE à 10H

ATELIER « INITIATION AUX OUTILS NUMERIQUES »

Médiathèque-Bibliothèque André-Malraux
(17, rue Jacques-Cœur)

Rejoignez-nous pour apprendre à débiter sur PC ou sur tablette !

Sur inscription, 10 participants (voir page 5).



MARDI 8 OCTOBRE à 14H30

THÉÂTRE « LE RIRE DANS TOUS SES ÉCLATS »

Par la troupe « Au bonheur de jouer »
Salle des Fêtes (48, avenue Charles-de-Gaulle)



Du « Père-Noël est une ordure », à « Un air de famille » en passant par Coluche ou encore les Comédies de Molière au Café-théâtre... Le rire et l'humour traversent les sociétés et les époques et nous conduisent à l'irrespect, à l'humilité mais surtout à la liberté.

Ouverture des portes à 14h00 pour passer un agréable moment devant cette joyeuse pièce mise en scène par Brice Astier-Billy.

Entrée libre, 250 places.



MARDI 8 OCTOBRE à 14H30

DÉCOUVERTE DE L'ORNITHOLOGIE

Par « Amicale Ornithologique de Savigny-sur-Orge et de l'Essonne »
Espace Simone-Dussart (84, rue Vigier)



L'association AOSE (Association Ornithologique Sud Essonne) vous invite à en savoir plus sur nos petits compagnons volatiles : présentation sur l'élevage amateur d'oiseaux exotiques, comment protéger et prendre soin de ces derniers ?

Sur inscription, 10 participants (voir page 5).

MARDI 8 OCTOBRE à 14H30

ATELIER « FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS NATURELS ET ÉCOLOGIQUES »

Animé par M. Pluquet
Salle Jules-Ferry (48, avenue Charles-de-Gaulle)

Connaissance et choix des ingrédients, des formules et des parfums... Venez préparer vos propres produits ménagers naturels et écologiques !

Sur inscription, 10 participants (voir page 5).



MERCREDI 9 OCTOBRE de 9H à 13H

SORTIE « PARCOURS DU SUCRE D'ORGE »

Par le CCAS
RDV à 8h45 devant l'Hôtel de Ville
(48, avenue Charles-de-Gaulle)



Venez découvrir la ville du Sucre d'Orge, Moret-sur-Loing ! Au programme : présentation des monuments de la ville en lien avec ce mythique bonbon, visite commentée du Musée... De quoi en savoir un peu plus sur cette sucrerie dont la recette reste encore secrète.

Sur inscription, 30 participants
(n'ayant pas de difficultés pour marcher) (voir page 5).



MERCREDI 9 OCTOBRE de 10H à 11H

ATELIER « YOGA DU RIRE »

Animé par M^{me} Doucet
Gymnase Léon-Cheymol (16, rue Jacques-Cœur)

Le yoga du rire est une gymnastique inventée en 1995 en Inde par D^r Madan Kataria, où chacun peut rire sans raison et même sans avoir le sens de l'humour. Il s'appuie sur un ensemble de techniques comme la respiration, les mimes ou les répétitions. Nous vous attendons donc nombreux pour le pratiquer sans modération !

Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et un coussin pour votre tête.

Sur inscription, 15 participants (voir page 5).

MERCREDI 9 OCTOBRE de 10H à 11H30

INITIATION AU YOGA ET À LA RELAXATION

Résidence autonomie César-Franck (5/15, rue César-Franck)

Né en Inde il y a environ 5000 ans, le yoga repose sur divers principes visant à développer harmonieusement le corps afin de rendre l'esprit léger et l'âme sereine.

Inscriptions **uniquement par téléphone** au 01 69 44 56 41, le **26 septembre** de 9h30 à 12h. 20 participants.



MERCREDI 9 OCTOBRE de 10H à 16H

PORTES OUVERTES « FOYER DE L'ORGE »

Maison de retraite intercommunale Charaintru (3, avenue de l'Armée Leclerc)

Découverte des locaux et de son fonctionnement, présentation d'une rétrospective des actions réalisées par cet accueil de jour et « accueil café » à 10h. *Entrée libre*



MERCREDI 9 OCTOBRE à 14H

GROUPE DE PAROLE

Maison de retraite intercommunale Charaintru (3, avenue de l'Armée Leclerc)

Groupe de parole ouvert aux aidants sur le thème des « atteintes neurodégénératives ».

Sur inscription, 10 participants (voir page 5).



MERCREDI 9 OCTOBRE à 15H

LECTURE-CONTE

Résidence autonomie César-Franck (5/15, rue César-Franck)

Voyage au pays des contes, qui vous transportera de la Bretagne et ses légendes au continent nord américain, pour découvrir les récits de la culture amérindienne, pleine de mythes et de croyances en la Nature.

Inscription **uniquement par téléphone** au 01 69 44 56 41, le **26 septembre** de 9h30 à 12h - 15 participants.



JEUDI 10 OCTOBRE de 10H à 12H

CONFÉRENCE « LE RÔLE DES ANIMAUX DANS LA GUERRE 14-18 »

Animée par Danielle Seimandi-Gennat
Salle administrative (6, rue René-Legros)

Depuis leur domestication, les animaux ont été mobilisés dans les conflits, notamment pour le transport des combattants et des équipements. Leur rôle lors de cette Guerre Mondiale a donc été très important. De nos jours ils participent encore aux combats ou sont engagés dans des zones de guerre pacifiées (chiens, rats, dauphins...).

40 participants.

JEUDI 10 OCTOBRE de 10H à 12H

ATELIER « COMPOSITION FLORALE »

Animé par M^{me} Deltour

Résidence César-Franck (5/15, rue César-Franck)

Suivez les conseils avisés de M^{me} Deltour et réalisez une merveilleuse création florale en donnant libre cours à votre imagination.

Sur inscription,
10 participants (voir page 5).



JEUDI 10 OCTOBRE à 14H

CONFÉRENCE-DÉBAT « SÉCURITÉ DES SÉNIORS »

Salle des Fêtes (48, avenue Charles-de-Gaulle)

Le CDT Delommel, délégué à la cohésion Police Population de l'Essonne et le Major Minisini du Commissariat de Police de Savigny-sur-Orge participent à cette semaine spéciale seniors en vous présentant différentes saynète qui abordent votre sécurité.

Entrée libre, 300 places.



JEUDI 10 OCTOBRE de 14H à 16H

QUESTIONS POUR UN CHAMPION

Espace Simone-Dussart (84, rue Vigier)

Profitez des portes ouvertes de l'Espace Simone-Dussart pour participer !

Inscription **uniquement par téléphone** au 01 69 57 86 80, le **12 septembre** de 9h à 12h - 10 places.



JEUDI 10 OCTOBRE de 14H30 à 16H

ATELIER « SANTÉ-NUTRITION »

Animé par Sandra Barreiros

Résidence César-Franck (5/15, rue César-Franck)

À tout âge, une alimentation saine est essentielle pour rester en forme, et davantage au-delà de 55 ans. Les besoins du corps et nos envies sont en constante évolution. C'est pourquoi nous vous proposons un atelier avec Sandra Barreiros, diététicienne qui démêlera le vrai du faux sur le thème de la nutrition, autour d'un goûter équilibré que vous aurez réalisé ensemble.

Inscription **uniquement par téléphone** au 01 69 44 56 41, le **26 septembre** de 9h30 à 12h - 20 participants.

JEUDI 10 OCTOBRE de 15H à 16H

ATELIER GYMNASTIQUE

Animé par Cécile Dubreuil

Résidence Jean-Morigny (60-62, av. de la Belle Gabrielle)



La gymnastique douce permet un renforcement et un entretien des capacités physiques. Nous vous proposons un atelier encadré par Cécile Dubreuil, une professionnelle des activités physiques, qui propose des exercices adaptés à chacun et qui stimulent les systèmes musculo-squelettique, cardio-pulmonaire ainsi que l'équilibre.

Inscription **uniquement par téléphone** au 01 69 56 41 12, le 24 septembre de 9h à 12h - 15 participants.



VENDREDI 11 OCTOBRE de 10H30 à 12H

CONFÉRENCE « ÉCONOMIE D'ÉNERGIE ET PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE »

Animée par M. Pluquet

Salle administrative (6, rue René-Legros)

M. Pluquet, responsable du service insalubrité – traitement de l'habitat indigne, tiendra une conférence au sujet de l'économie d'énergie et la précarité énergétique, au cours de laquelle il pourra répondre à toutes vos interrogations.

Sur inscription, 50 participants (voir page 5).



VENDREDI 11 OCTOBRE de 9H30 à 12H

ATELIER CRÉATIF SUR L'ÉCRITURE

Animé par Lou Sarabadzic

Médiathèque-Bibliothèque André-Malraux (17, rue Jacques-Cœur)

L'atelier écriture est composé de deux exercices créatifs et artistiques, le premier a pour base le poème et le deuxième consiste à créer votre propre « cartographie imaginaire », sous forme d'affiche (collage, dessin, texte...). Venez découvrir et/ou nous montrer votre talent !

Sur inscription, 10 participants (voir page 5).

VENDREDI 11 OCTOBRE de 10H à 12H

ATELIER D'AROMATHÉRAPIE

Animé par Céline Dubreuil

Résidence autonomie Lucien-Midol (8, rue Morsang)

Lors de cette matinée vous aurez le privilège de découvrir des huiles essentielles et leurs vertus, de confectionner votre propre huile relaxante et de vous laisser guider par votre inconscient par le biais de l'olfaction...

Inscription **uniquement par téléphone** au 01 69 96 47 47, le 27 septembre de 9h30 à 11h30. 10 participants.



VENDREDI 11 OCTOBRE à 14H

SPECTACLE MUSICAL

« EMBARQUEMENT IMMÉDIAT »

Maison de retraite intercommunale de Charaintru (3, avenue de l'Armée Leclerc)

L'association Anim'actions Charaintru vous propose cette année un spectacle intitulé « Embarquement immédiat ». A chaque pays visité, il y a des changements de costumes et des musiques différentes permettant d'illustrer la diversité de notre planète. Ainsi, les spectateurs seront emmenés dans des destinations diverses et variées pour écouter le cha cha, le tango, la tarantelle, le flamenco, le charleston ou encore la samba... L'après-midi sera clôturé par un goûter offert par l'EHPAD.

Sur inscription, 50 places (voir page 5).



VENDREDI 11 OCTOBRE à 14H

DÉMONSTRATION ET INITIATION À LA COUNTRY LINE DANCE

Résidence autonomie

Lucien-Midol (8, rue Morsang)

Venez nombreux pour participer à cette activité dansante en compagnie des associations « Jour de M^{me} Savigny » et « Country Line Dance » !

Sur inscription, 20 participants (voir page 5).



SAMEDI 12 OCTOBRE à 9H30 et à 11H15

INITIATION AUX PREMIERS SECOURS

Salle Henri-Guffroy (derrière la Salle des Fêtes)
[48, avenue Charles-de-Gaulle]

Cette initiation a pour but de sensibiliser aux gestes de secours de base. Au programme : la protection, l'alerte, la PLS, l'arrêt cardiaque, les brûlures et la sensibilisation à l'AVC.

Sur inscription, 2 groupes de 10 participants
(voir page 5).



SAMEDI 12 OCTOBRE de 10H à 12H

PORTES OUVERTES

Résidence Jean-Morigny (60-62, av. de la Belle Gabrielle)



SAMEDI 12 OCTOBRE à 15H

SPECTACLE MUSICAL « PARIS SERA TOUJOURS PARIS »

Association « Les étoiles Lyriques » et son chanteur
Dimitri Aubry
Résidence Jean-Morigny (60-62, av. de la Belle Gabrielle)

La Résidence autonomie Jean-Morigny et l'association « les Foyers » s'unissent pour vous inviter à un moment de pur bonheur et de convivialité. Au programme : chansons françaises, opérettes, saxophones, strass, plumes et paillettes ! Nous vous attendons nombreux pour revivre les plus grands moments du music-hall !

Inscription *uniquement par téléphone* au 01 69 56 41 12, le 24 septembre de 9h à 12h. 70 participants (voir page 5).



DIMANCHE 13 OCTOBRE de 14H à 18H

GALA DE CLÔTURE - THÉ DANSANT

Animé par l'orchestre

« D.Branché Didier Couturier »
Salle des Fêtes
[48, avenue Charles-de-Gaulle]

Ce thé dansant de clôture de la 42^{ème} semaine des seniors sera animé par l'orchestre « D.Branché ». Danses et chansons sont au programme de cet après-midi de détente dans une ambiance joyeuse et décontractée. N'hésitez pas à nous rejoindre très nombreux pour enflammer la piste de la Salle des Fêtes !

Entrée libre,
payant pour les non-saviniens (11€)



DU 7 AU 13 OCTOBRE 2019

42^{ème} SEMAINE DES SÉNIORS

> INSCRIPTIONS :

Les inscriptions aux sorties et aux animations (sauf mention contraire) auront lieu le **MERCREDI 11 SEPTEMBRE** de 8h30 à 11h30, Salle des mariages.

> CONDITIONS D'INSCRIPTION :

Réservation obligatoire, uniquement pour les Saviniens, sur présentation de la carte « sénior » à jour (ou d'un justificatif de domicile pour les personnes n'ayant pas encore obtenu la carte sénior), limitée à 1 personne (2 si couple) dans la limite des places disponibles.

Si vous ne pouvez pas être présent le 11 septembre, les inscriptions seront possibles dans la limite des places disponibles jusqu'au samedi 21 septembre à 12h (aux horaires d'ouverture habituels du CCAS).

AUCUNE DEMANDE DE RÉSERVATION NE SERA ENREGISTRÉE PAR TÉLÉPHONE

> OBTENIR UNE CARTE SÉNIOR :

Rapprochez-vous du CCAS qui vous la délivrera gratuitement, sur présentation d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois, de l'avis d'imposition 2018 sur les revenus 2017 et d'une photo d'identité.

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
Mairie de Savigny-sur-Orge

48, avenue Charles-de-Gaulle
91600 Savigny-sur-Orge

Tél. : 01 69 54 40 81 - ccas@savigny.org



Horaires d'ouverture au public :

Lundi, mercredi & samedi : 8h30 - 12h
Mardi & vendredi : 8h30 - 12h / 13h - 17h30
Jeudi : 10h - 19h30

Et du 15 juillet au 17 août 2019 :

Lundi & samedi : 8h30 - 12h
Mardi & vendredi : 8h30 - 12h / 13h - 17h30
Jeudi : 10h - 17h30