

Avril - Juin 2024

AGENDA DES SENIORS



PLUS D'INFOS

Le service senior se tient à votre disposition pour toute information complémentaire au 01 69 54 40 81 - ccas-senior@savigny.org



SORTIES ESTIVALES DES SENIORS 2024



INSCRIPTIONS

Lundi 22 avril à 14h

Hôtel de Ville - Salle des mariages

48, avenue Charles de Gaulle



Jeudi 04 juillet : Compiègne

Visite du Château de Compiègne et des appartements de l'Empereur Napoléon III et de l'Impératrice, déjeuner au restaurant, visite de la Petite Brasserie Picarde.



Jeudi 08 août : Chantilly

Visite du Musée Condé dans le Château de Chantilly, déjeuner au restaurant, visite du parc et du musée du cheval, animations équestres aux Grandes Ecuries.

| Quotient | Montant par personne et par sortie | Montant pour un couple |
|----------|------------------------------------|------------------------|
| 1 | 16,20€ | 32,40€ |
| 2 | 21,60€ | 43,20€ |
| 3 | 27,00€ | 54,00€ |
| 4 | 35,10€ | 70,20€ |
| 5 | 43,20€ | 86,40€ |
| 6 | 48,60€ | 97,20€ |
| 7 | 54,00€ | 108,00€ |

A noter : la carte senior doit être à jour, prévoyez un chèque du montant de la sortie à l'ordre du trésor public.

Inscription à une seule sortie uniquement (juillet ou août).

VISITE GUIDÉE

Visite des Archives municipales

Les archivistes de la ville vous ouvrent leurs portes afin de vous présenter leurs missions et les documents emblématiques de l'histoire de Savigny-sur-Orge.

Mardi 09 avril - 1^{ère} visite à 10h30 et 2^{nde} visite à 15h

Hôtel de Ville - 48, av. Charles de Gaulle

Uniquement sur inscriptions au CCAS

VISITE GUIDÉE

Visite des serres municipales

Venez visiter les serres dédiées à la production des plantes et des fleurs qui ornent les espaces verts de la ville, avec les agents du service environnement.

Mercredi 24 avril et **jeudi 25 avril** à 14h

69, rue des Prés Saint-Martin

Uniquement sur inscriptions au CCAS

CONFÉRENCE / ATELIERS

« + de pas » pour lutter contre la sédentarité

La marche est l'activité physique la plus simple et accessible à tous. Il s'agit d'une sensibilisation aux bienfaits de la marche quotidienne.

Conférence de présentation des ateliers : jeudi 25 avril à 14h

Salle des Mariages - 48, av. Charles de Gaulle

Ateliers : jeudis 30/05, 06/06, 13/06, 20/06 et 27/06 à 14h

Espace Simone Dussart - 84, rue Vigier

Inscription à la suite de la conférence et au CCAS

PORTES OUVERTES

Portes ouvertes de l'Espace Simone Dussart

Etablissement médico-social à destination des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, l'espace propose un accueil à la journée, ou à la demi-journée, dans la limite de trois jours par semaine.

Vendredi 26 avril de 14h à 16h

Espace Simone Dussart - 84, rue Vigier

Sur inscriptions au 01 69 57 86 80

RÉUNION D'INFORMATION

Chèque énergie et éco-gestes EDF

La flambée des coûts liés en partie à l'électricité représente un poids supplémentaire qui pèse sur les foyers. Comment réaliser des économies grâce à la mise en place d'éco-gestes et d'aides pour les revenus les plus modestes.

Réunion en présence d'un agent EDF et du CCAS.

Jeudi 16 mai à 17h

Salle des Mariages - 48, av. Charles de Gaulle

Uniquement sur inscriptions au CCAS

THÉ DANSANT

Jeudi 23 mai à 14h

Salle de spectacle - 48, av. Charles de Gaulle

Gratuits pour les Saviniens (sur présentation de la carte senior), 11€ pour les hors communes.

VISITE / DÉCOUVERTE

Découverte de la faune et de la flore au parc du séminaire avec la maison de l'environnement de Morsang-sur-Orge

Venez découvrir le parc du Château et ses multiples milieux naturels, l'Orge et ses sources, le jardin de l'Orangerie : une opportunité pour aborder la faune, la flore, la biodiversité le tout animé par l'équipe de la maison de l'environnement.

Lundi 27 mai et **lundi 3 juin** à 14h

Rendez-vous sur place à 13h45

Uniquement sur inscriptions au CCAS

INFORMATIONS

Des animations ont lieu toute l'année dans les Résidences autonomie.

Tous les Saviniens retraités sont invités à y participer, n'hésitez pas à les contacter.

Le service senior du CCAS se tient à votre disposition pour toute information complémentaire au 01 69 54 40 81.

Si vous avez des difficultés à vous déplacer, un transport adapté peut être mis à disposition sur demande et dans la mesure du possible afin de vous rendre sur les lieux d'animations, de conférences ou de spectacles.

Contactez le service senior au 01 69 54 40 81

ATELIERS « PARCOURS AIDANTS »

Des ateliers pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux.

Espace Simone Dussart - 84, rue Vigier
Uniquement sur inscriptions au CCAS

Durée
environ
2H

Qu'est-ce qu'être aidant ?

L'objectif est d'apporter un cadre et des informations sur les aides financières, lieux d'informations et de ressources existantes.

Lundi 03 juin de 14h à 16h

Les bons gestes au quotidien. Aidants, préservez votre dos !

Comprendre les mécanismes physiologiques en jeu lors des différentes postures à adopter les bons gestes pour mieux gérer son effort et préserver son dos au quotidien.

Lundi 10 juin de 14h à 16h

Aidants et nutrition

Une diététicienne rappellera les principes de base, mais également les spécificités de l'alimentation avec l'avancée en âge.

Lundi 17 juin de 14h à 16h

Voyages aidants-aidés

Partir en voyage avec la personne aidée est un projet commun permettant de faire ensemble tout en prenant du temps pour soi. De nombreuses associations seront présentées ainsi que les solutions pour financer ce projet.

Lundi 24 juin de 14h à 16h

PROJECTION / DÉBAT

JUN

Film « La promesse de l'aidant »

Ce long-métrage de 90 minutes, écrit et réalisé par Edouard CARRION, est né avec le concours de nombreux bénévoles. Il recueille le témoignage de différents aidants et aidé(e)s, ainsi que de professionnels intervenant dans ce domaine. Le film aborde le rôle crucial des aidants dans le maintien à domicile de leurs proches « aidés », mais aussi les facteurs qui peuvent les conduire à s'épuiser et s'isoler, en oubliant leurs propres besoins. Il évoque également, la nécessaire prise de conscience par les aidants de mesures concrètes de prévention à mettre en place, afin d'écouter leurs besoins, poser des limites, se faire aider, prendre soin d'eux et retisser des liens à l'extérieur, pour être en mesure de tenir dans la durée.

Jeudi 06 juin à 14h

Salle de spectacle - 48, av. Charles de Gaulle

Entrée libre et gratuite



TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS

**Inscriptions au CCAS
et par téléphone
dans la limite des
places disponibles.**

Contact : service senior - 01 69 54 40 81



SORTIE

La cueillette de Servigny

Cette cueillette est réputée pour la grande variété de ses récoltes : l'idéal pour partir à la découverte des champs, des vergers et de cueillir soi-même pour remplir son panier ou sa brouette de délicieux fruits, légumes ou fleurs !

Vendredi 7 juin

Rendez-vous devant la mairie à 8h30

48, av. Charles de Gaulle

Uniquement sur inscriptions au CCAS

CONFÉRENCE

Les droits des aidants

Cette conférence répondra aux questions que les aidants se posent : droits au travail, droits face aux assurances de prêts, congés, allocations, etc.

Mardi 11 juin à 10h

Salle des Mariages - 48, av. Charles de Gaulle

Entrée libre et gratuite

ANIMATION

Venez faire la Fête à l'Espace Simone Dussart ! Animations et goûter.

Etablissement médico-social à destination des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Vendredi 14 juin de 14h à 16h

Espace Simone Dussart - 84, rue Vigier

Sur inscriptions au 01 69 57 86 80

SAVIGNY AUX COULEURS DES JEUX

● CONFÉRENCE

Une histoire des Jeux Olympiques

par Alain GELÈS

Lundi 17 juin à 20h30

Salle de spectacle - 48, av. Charles de Gaulle

Entrée libre et gratuite

● PROJECTION

La couleur de la victoire

Biopic sur l'incroyable parcours de Jesse Owens, ce grand champion afro américain qui a défié Hitler sur ses terres aux JO de Berlin 1936.

Mercredi 19 juin à 20h30

Salle de spectacle - 48, av. Charles de Gaulle

Entrée libre et gratuite

● EXPOSITION

L'histoire des Jeux Olympiques et Paralympiques jusqu'à aujourd'hui

Du lundi 17 au dimanche 23 juin

Maison des Associations Sportives

Parc des sports Jean Moulin

33, av. de l'Armée Leclerc

Entrée libre et gratuite

JUN

20
TERRE
DE JEUX
24

EXPOSITION GUIDÉE

« 1001 fleurs » à la Maison des arts d'Antony

Découvrez les grandes tendances artistiques au sein d'un ancien hôtel particulier du 18^{ème} siècle : lieu de pédagogie et d'initiation artistique.

Mardi 25 juin

Rendez-vous devant la mairie à 13h15 - départ à 13h30
48, av. Charles de Gaulle

Renseignements et inscriptions au CCAS

ATELIERS

Des ateliers de gymnastique douce seront prévus de juin à août (dates et horaires à confirmer).

1^{ère} session du 18/06 au 20/08

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

Présence à toutes les séances.

Renseignements et inscriptions au CCAS



PROCHAINEMENT

Inscriptions à la Semaine bleue (du 30/09 au 06/10) le lundi 02 septembre

Selon les places disponibles - Programme à venir

Inscriptions aux banquets et colis

Les inscriptions auront lieu en septembre, surveillez votre boîte aux lettres et le magazine municipal.

Des ateliers de Qi Gong seront prévus en septembre

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

Contact : service senior - 01 69 54 40 81



Hôtel de ville

48 avenue Charles de Gaulle
91600 Savigny-sur-Orge