



Ville de  
**Savigny**  
sur Orge

# AGENDA *des animations* SENIORS



**PROGRAMME DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022**

# LES ATELIERS > de septembre



resp

## YOGA

2<sup>ème</sup> session

### Gymnase Champagne

2, avenue Jean Marsaudon

#### >> Les jeudis à 15h30

1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre  
6, 13, 20 octobre  
10, 17, 24 novembre  
1<sup>er</sup>, 8, 14 décembre  
5 janvier 2023

## TAI CHI CHUAN

2<sup>ème</sup> session

### Résidence autonomie

#### Jean Morigny

62, avenue de la Belle Gabrielle

#### >> Les vendredis à 14h

16, 23 et 30 septembre  
14, 21 et 28 octobre  
4, 18 et 25 novembre  
2 décembre

## SOPHROLOGIE

### Espace Simone Dussart

84, rue Vigier

#### >> Les mardis à 14h30

6, 13, 20 et 27 septembre  
4, 11, 18 et 25 octobre  
2, 8, 15 et 22 novembre

2<sup>ème</sup> session

#### >> Les jeudis à 10h30

1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre  
6, 13, 20 et 27 octobre  
3, 10 et 17 novembre

3<sup>ème</sup> session

## TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS

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

Tél. : 01.69.54.40.80  
ccas-senior@savigny.org

# à décembre

ire

## GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

Salle René Legros

48, avenue Charles de Gaulle

>> **Les jeudis de 9h30 à 11h**

1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre  
6, 13, 20 et 27 octobre  
3 novembre

1<sup>ère</sup> session

>> **Les jeudis de 14h à 15h30**

1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre  
6, 13, 20 et 27 octobre  
3 novembre

2<sup>ème</sup> session

>> **Les jeudis de 15h45 à 17h15**

1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre  
6, 13, 20 et 27 octobre  
3 novembre

3<sup>ème</sup> session



# Septembre

## PROJECTION DU FILM

« Un jour, tu vieilliras »

>> **Mardi 13 septembre à 14h**

Salle des Fêtes - Entrée libre

48, avenue Charles de Gaulle

FILM & DÉBAT, Ce film aborde avec pudeur et sans misérabilisme les facteurs qui peuvent conduire une personne âgée à s'isoler. Il alterne entre humour, tendresse, émotion et évoque les liens intergénérationnels.



## CONFÉRENCE

sur le vieillissement de  
la vue et de l'audition

>> **Jeudi 15 septembre à 14h**

Salle des Mariages - Entrée libre

48, avenue Charles de Gaulle

# Octobre

## Du 3 au 9 octobre - Semaine Bleue 2022

Les inscriptions aux sorties et aux animations (sauf mention contraire)

auront lieu le : **lundi 5 septembre de 13h30 à 17h - salle des Mariages**

(Hôtel de Ville - 48, avenue Charles de Gaulle - Tél. : 01.69.54.40.00).

### GALA D'OUVERTURE

« Légendes »

Sur inscription

>> **Lundi 3 octobre**  
**de 14h30 à 17h - Salle des Fêtes**  
48, avenue Charles de Gaulle  
Music hall: « Ces artistes éternels »

### CONFÉRENCE / ÉCHANGE

« La précarité énergétique.

éco-gestes »

Sur inscription

>> **Mardi 4 octobre de 10h à 12h**  
**Hôtel de Ville - Salle Jules Ferry**  
48, avenue Charles de Gaulle

- Rénover son habitat et le rendre plus écologique, quelles sont les aides ?
- Les « trucs et astuces » du quotidien pour protéger la planète et faire des économies d'énergie.

### CAFÉ LECTURE

Sur inscription

>> **Mardi 4 octobre de 10h à 12h**  
**Médiathèque André Malraux**  
17, rue Jacques Cœur

Échanges des coups de cœur des usagers et des bibliothécaires (tous supports).

### CONFÉRENCE

Sur inscription

sur l'isolement

>> **Mardi 4 octobre de 14h à 16h**  
**Hôtel de Ville - Salle des Mariages**  
48, avenue Charles de Gaulle

### CAFÉ LECTURE

Sur inscription

>> **Mardi 4 octobre à 14h**  
**Médiathèque André Malraux**  
17, rue Jacques Cœur

Échanges des coups de cœur des usagers et des bibliothécaires (tous supports).



## CONDITIONS D'INSCRIPTIONS - SEMAINE BLEUE

Réservation obligatoire, sur présentation de la carte « senior » renouvelée en 2022 (ou présentation d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois).

Si vous ne pouvez pas être présent le 5 septembre, les inscriptions seront possibles dans la limite des places disponibles jusqu'au samedi 10 septembre 2022 à 12h auprès du CCAS.

Aucune demande de réservation ne sera enregistrée par téléphone ou par mail.

### SORTIE

Sur inscription

à la Cueillette de Servigny

>> **Mercredi 5 octobre**  
de 9h à 12h

### JOURNÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

intergénérationnelle

Sur inscription

>> **Mercredi 5 octobre**  
Entre 10h et 12h  
Entre 14h et 16h

Médiathèque André Malraux  
17, rue Jacques Cœur

### L'OUTIL INFORMATIQUE

Initiation

Sur inscription

>> **Judi 6 octobre de 10h à 12h**  
Médiathèque André Malraux  
17, rue Jacques Cœur

### CONFÉRENCE

Sur inscription

« Histoire de deux destins  
au XIX siècle »

Conférence de M<sup>me</sup> Gennat

>> **Judi 6 octobre de 10h à 12h**  
Hôtel de Ville - Salle des Mariages  
48, avenue Charles de Gaulle

### LOTO BLEU

Sur inscription

>> **Judi 6 octobre de 14h à 16h**  
Salle des Fêtes  
48, avenue Charles de Gaulle



## EXPOSITION

« Savigny et la  
2ème guerre mondiale »  
Entrée libre

>> **Judi 6 octobre**  
de 10h30 à 16h  
Résidence autonomie  
Lucien Midol  
8, rue de Morsang

## CHANT

>> **Judi 6 octobre à 15h**  
Résidence autonomie  
Jean Morigny  
62, avenue de la Belle Gabrielle  
Inscription par téléphone 01.69.56.41.12

## SORTIE

Sur inscription  
Maison Caillebotte  
à Yerres

>> **Vendredi 7 octobre**  
de 9h à 12h30

## CINÉ DÉBAT

Sur inscription  
>> **Vendredi 7 octobre**  
de 10h à 12h  
Médiathèque André Malraux  
17, rue Jacques Cœur

## PORTES OUVERTES

Accueil thé café  
Entrée libre

>> **Vendredi 7 octobre**  
de 10h30 à 12h  
Résidence autonomie  
Lucien Midol  
8, rue de Morsang

## DICTÉE BLEUE

Sur inscription

>> **Vendredi 7 octobre à 14h**  
Médiathèque André Malraux  
17, rue Jacques Cœur  
Testez votre orthographe !

## PORTES OUVERTES

Sur inscription

à l'accueil de Jour  
« Alzheimer »

>> **Vendredi 7 octobre à 14h**  
Espace Simone Dussart  
84, rue Vigier

## KARAOKÉ

>> **Vendredi 7 octobre**  
de 14h30 à 16h  
Résidence autonomie  
Lucien Midol  
8, rue de Morsang  
Inscription par téléphone 01.69.96.47.47

## ATELIER

Sur inscription

### d'initiation aux gestes de premiers secours

Intervenant : la Croix-Rouge

>> **Samedi 8 octobre de 9h à 12h**  
Hôtel de Ville - Salle Guffroy  
48, avenue Charles de Gaulle

## PORTES OUVERTES

Accueil thé café

Entrée libre

>> **Samedi 8 octobre**  
de 10h à 11h  
Résidence autonomie  
Jean Morigny  
62, avenue de la Belle Gabrielle

## PORTES OUVERTES

Accueil thé café

Entrée libre

>> **Samedi 8 octobre**  
de 11h15 à 12h15  
Résidence autonomie  
César Franck - 5, rue Cesar Franck

## GALA DE CLÔTURE

Thé dansant

Entrée libre et gratuite  
pour les Saviniens

>> **Dimanche 9 octobre**  
de 14h à 18h - Salle des Fêtes  
48, avenue Charles de Gaulle

11€ pour les hors-commune

## LE CLIC

### SILVER FOURCHETTE

Trois saynètes sur l'alimentation

>> **Mardi 18 octobre à 14h**  
Résidence autonomie  
Jean Morigny  
62, avenue de la Belle Gabrielle

Comment manger bien pas cher :  
quel équilibre alimentaire ?

Le repas : un moment de convivialité  
et de communication avec ses proches.

Le plaisir de préparer les repas, les  
adapter à ses besoins et de rester  
créatif, et échanges avec des profes-  
sionnels (diététicienne et gériatre)  
sur la nutrition, conseils, astuces ...



Inscription obligatoire auprès de l'équipe  
intercommunale du Clic : Tel : 01.69.57.80.92  
Email : clic@grandorlyseinebievre.fr

# Novembre



## CONFÉRENCE

Entrée libre

**Ostéoporose et diabète de type 2**

>> **Jeudi 17 novembre à 9h30**  
**Hôtel de Ville - Salle des Mariages**  
48, avenue Charles de Gaulle

## THÉ DANSANT

>> **Jeudi 17 novembre à 14h**  
**Salle des Fêtes**  
48, avenue Charles de Gaulle

Gratuit pour les Saviniens

11€ pour les hors-commune



Pour les fêtes

## BANQUET SPECTACLE

À partir de 65 ans  
>> **du 23 au 25 novembre**

ou

## COLIS FESTIF

À partir de 70 ans  
Inscriptions les 22, 23 et les 29, 30  
septembre à la salle René Legros.

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

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

Le service senior du CCAS se tient à votre disposition pour toutes informations complémentaires au 01.69.54.40.80 - [ccas-senior@savigny.org](mailto:ccas-senior@savigny.org)