

Après-midi dansant

► Lundi 6 mai
de 14 h à 16 h 30

À la résidence Robert Landry
5 ruelle Colbert

Vous souhaitez partager un moment festif et dansant ?
Participez à cet après-midi dansant qui lie tempo, cadence
et pas de danse à la résidence Robert Landry.
Cet après-midi est animé par l'Association Musicale pour Seniors.



ADHÉRENT
SÉNIOR

GRATUIT
Inscriptions auprès du CCAS

Atelier sophrologie bien-être

► Mardis 7 et 21 mai
de 15 h 30 à 17 h

À la Maison des Associations

Durant ces 2 séances, les thèmes abordés seront :
aider à résoudre des situations de stress, à mieux gérer les émotions,
à mieux faire face à la douleur, à contribuer à valoriser l'estime de soi.



SÉNIORS

GRATUIT
Inscriptions auprès du CCAS

Visites à Auvers-sur-Oise Musée Daubigny et le château...

► Vendredi 24 mai
À Auvers-sur-Oise (95)

Durant cette journée, vous allez pouvoir découvrir Auvers-sur-Oise à travers
de nombreuses visites culturelles ! Le matin, balade " Sur les pas de Daubigny "
(2 h) avec un guide, incluant la visite du musée de Daubigny.
Ensuite vous aurez l'occasion d'admirer le Château d'Auvers-sur-Oise,
d'inspiration classique et Renaissance, son parc et ses jardins lors de
votre pause pour le déjeuner. Enfin vous pourrez découvrir l'exposition
" Van Gogh à Auvers-sur-Oise, les derniers voyages ".



PROGRAMME

7 h 30 : départ du 1^{er} ramassage au Franprix
du Moulin, puis ramassage toutes les 10 min.
(SG rue A.Briand, église Jean XXIII,
Pavillon Bleu RN4)
10 h : visite guidée
12 h : départ pour le château
14 h 30 : découverte de l'exposition
16 h : retour vers Chennevières
PRÉVOIR UN PIQUE-NIQUE

TARIFS

Paiement en CB/chèque
Adhérents du CCAS : 16,08 €
Non adhérents du CCAS : 23,58 €
(tarif réel : 37,39 €/pers.)
Inscriptions auprès du CCAS

TOUT
PUBLIC

En mai, le CCAS vous propose...

20
24

Les ateliers yoga
Jeudis 2, 16, 23 et 30 mai
Les ateliers théâtre
Jeudis 2, 16 et 23 mai
Les ateliers art thérapie
Vendredis 3, 17 et 31 mai

Une croisière commentée
sur le canal Saint-Martin
Samedi 4 mai

Un après-midi dansant
Lundi 6 mai
Les ateliers sophrologie
et bien-être
Mardis 7 et 21 mai

Visites à Auvers-sur-Oise :
musée Daubigny et le château
Vendredi 24 mai



Chennevières
sur Orne

CCAS
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
45 rue Aristide Briand
Tél : 01 75 65 10 51

Centre
municipal
la Colline

Centre
Sports

CCAS

Ateliers yoga

► **Judis 2, 16, 23 et 30 mai**
de 15 h 45 à 17 h 45

À la Maison des Associations

Relaxation, détente, respiration, assouplissement...
Le yoga est un sport doux qui incarne un véritable art de vivre tout en procurant un intense bien-être. En le pratiquant, il vous permet de ressentir ces différentes sensations tout en réduisant significativement votre stress et en améliorant votre qualité de vie au quotidien. Cette activité est dispensée par une professionnelle du yoga, Annie Asseraf.



SÉNIORS

GRATUIT
Inscriptions auprès du CCAS

NOUVEAUTÉ !
POUR L'ENSEMBLE
DES ÉVÉNEMENTS

INSCRIPTION UNIQUEMENT
Du 22 avril au 3 mai inclus

Aucune inscription
avant cette date...

Ateliers théâtre

► **Judis 2, 16 et 23 mai**
de 10 h à 12 h

À la Maison des Associations

Par le biais du jeu, de l'expression corporelle et de l'improvisation, la compagnie L'Entre-Sorts propose des ateliers ludiques et créatifs encadrés par un comédien professionnel.

Le jeudi 23 mai, l'atelier aura lieu
au théâtre Roger Lafaille



TOUT PUBLIC

GRATUIT
Inscriptions auprès du CCAS

Ateliers art thérapie

► **Vendredis 3, 17 et 31 mai**
de 15 h à 17 h

À la résidence Robert Landry

L'atelier art thérapie est un atelier bien-être qui permet d'utiliser sa créativité à des fins thérapeutiques au travers de la peinture, du mandala, du dessin, de la sculpture, de la poterie...

Cet atelier permet aux personnes de s'exprimer à l'aide de l'art sans interprétation de l'intention, de l'action ou de la production artistique. Ce n'est pas une psychothérapie. Cet atelier a pour objectif de renforcer la confiance en soi, de diminuer le stress et l'anxiété.



SÉNIORS

GRATUIT
Inscriptions auprès du CCAS

Croisière commentée sur le canal Saint-Martin

► **Samedi 4 mai**
À Paris

Des rives du Canal Saint-Martin aux berges du Musée d'Orsay en arrivant à la Villette, passez une journée fluviale à Paris ! Cette visite commentée sera l'occasion de découvrir ou redécouvrir

les bijoux du patrimoine parisien sur une péniche.

Cette sortie est organisée en partenariat avec le Centre municipal La Colline.

Pour cette sortie uniquement, réservez sans plus tarder du 22 au 26 avril



TOUT PUBLIC

PROGRAMME

7 h 30 : départ du 1^{er} ramassage au Franprix du Moulin, puis ramassage toutes les 10 min. (5G rue A.Briand, église Jean XXIII, Pavillon Bleu RN4)

9 h 30 : départ de la croisière

16 h 30 : retour vers Chennevières

PRÉVOIR UN PIQUE-NIQUE

TARIFS

Paiement en CB/chèque
Adhérents du CCAS

15 ans et + : 12,34 € / - de 15 ans : 9,84 €

Non adhérents du CCAS

15 ans et + : 19,84 € / - de 15 ans : 16,84 €

(Tarif réel : 27,20 €/pers.)

Inscriptions auprès du CCAS

