



1^{er} semestre
2025

Agenda Seniors

**TOUTES LES ACTIVITÉS DU CCAS À DESTINATION
DES SÉNIORS NÉCESSITENT UNE INSCRIPTION**

ccas@verrieres-le-buisson.fr

01 69 53 78 16 - 06 12 72 48 69

Permanence les mardis de 9h à 11h30

(hors vacances scolaires)

Accueil de la mairie - Box 3

Les activités peuvent être modifiées.

**Inscription pour la galette des Rois :
du 1^{er} décembre au 3 janvier - places limitées**



LA PERMANENCE SÉNIORS

Chaque mardi de 9h à 11h30, en dehors des vacances scolaires, Mildred vous accueille au box 3 du rez-de-chaussée de la mairie pour prendre vos inscriptions et vous renseigner sur les animations proposées par le CCAS.



LES RENDEZ-VOUS DISCUT'ACTION

NOUVEAU ! Les rendez-vous «Discut'action», temps d'échange, de partage et de jeux, deviennent hebdomadaires. Chaque mardi de 14h30 à 17h, venez vous amuser et créer du lien avec d'autres seniors verriérois autour de jeux de société variés et d'un goûter partagé.

LES ATELIERS DE PRÉVENTION DU PRIF

Les ateliers de prévention proposés par le PRIF (Prévention Retraite en Île-de-France) sur la commune vous seront communiqués ultérieurement dans un autre document. Pour tout renseignement à ce sujet, contactez Mildred au 01 69 53 78 16.



SOPHROLOGIE

Pendant 10 séances, la sophrologue Nisha Roy animera des séances de sophrologie en groupe. La sophrologie est une méthode de relaxation qui combine des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation musculaire pour favoriser le bien-être mental et physique. Elle aide à gérer le stress, les émotions et à améliorer la confiance en soi.

10 janvier, 17 janvier, 24 janvier, 31 janvier, 7 février, 14 février, 21 février, 7 mars, 14 mars, 21 mars, 28 mars (atelier de sophrologie « Art de bien-être » mêlera sophrologie et arts créatifs)
12 personnes maximum



PILATES

Un jeudi matin par mois, Karine Fraioli vous reçoit pour une séance de Pilâtes. Le Pilâtes est une méthode d'exercice physique qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds du corps, en particulier les muscles du tronc (abdominaux, dos et périnée), ainsi que sur l'amélioration de la flexibilité, de la posture et de l'équilibre.

16 janvier , 13 février , 13 mars, 10 avril, 15 mai , 12 juin
15 personnes maximum

ACTION SPORT SANTÉ AVEC LE TUVB

NOUVEAU ! En complément des séances de gym séniors animées par Laurent Tritz pendant les vacances d'hiver et de printemps, la section Sport Santé du TUVB proposera d'autres activités sportives : renforcement musculaire, équilibre et stretching !

25 février, 27 février, 22 avril, 24 avril (4 actions à venir en juillet et 2 à la Toussaint)

Modalités d'inscription : certificat médical + règlement de l'adhésion
Adhésion TUVB : hebdomadaire : 10€ - **annuelle :** 70€

ATELIERS DE PRÉVENTION ROUTIÈRE



Rendez-vous le mercredi 19 mars pour participer aux deux ateliers :

- « **Tous piétons** » : les bonnes pratiques à adopter pour se déplacer à pied en toute sécurité, de 14h à 15h30.
- « **Séniors, restez mobiles** » : mises en situation, analyses d'accidents et autres activités interactives autour de la conduite, 15h30 à 17h.



CRÉATION POÉTIQUE

Pendant 7 séances, Delphine Rousch animera un groupe de création poétique, en s'inspirant de musique et de poésie écrites par des femmes. À l'issue de ces séances, une représentation ouverte à tous sera donnée le vendredi 20 juin dans un lieu à définir prochainement.

2 mai, 9 mai, 16 mai, 22 mai, 30 mai, 6 juin, 12 juin, 20 juin
12 personnes maximum

Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
mar. 7	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 10	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
mar. 14	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 15	Rendez-vous des aidants : trier ses affaires De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Visite guidée de la Brasserie OX à Marcoussis Départ à 15h30 devant la mairie	13 €	6 €
jeu. 16	Pilâtes avec Karine Fraioli De 9h30 à 11h - Villa Sainte-Christine	3 €	
ven. 17	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
dim. 19	Galette des Rois 👑 A partir de 14h - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
mar. 21	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 23	Dictée et goûter partagé pour la journée mondiale de l'écriture manuscrite De 14h à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 24	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
	Ciné-café De 14h à 16h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
mar. 28	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 30	Visite guidée de l'exposition « L'expérience du silence » De 14h à 16h - Orangerie - Espace Tourlière	Gratuit	
ven. 31	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	

* Tarifs actualisables en 2025



Galette des Rois

Dimanche 19 janvier dès 14h
Espace Jean Mermoz



Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
mar. 4	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 5	Atelier cuisine et goûter festif pour la Chandeleur avec le Conseil Municipal des Enfants De 14h à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 7	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
mar. 11	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 12	Rendez-vous des aidants : changer de lieu de vie De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Visite guidée du musée de la Lumière et de la Matière - Sciences ACO à Orsay Départ à 14h devant la mairie	Gratuit	6 €
jeu. 13	Pilâtes avec Karine Fraioli De 9h30 à 11h - Villa Sainte-Christine	3 €	
ven. 14	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
lun. 17	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
mar. 18	« DISCUT'ACTION » : petit loto De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 19	Atelier manuel avec les petits-enfants De 14h à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 20	Jeux de mots et d'écriture De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 21	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
	Ciné-café De 14h à 16h - Espace Bernard Mantienné	5,50 €	4 €
mar. 25	Action sport santé avec le TUVB : renforcement musculaire, équilibre et stretching De 10h à 11h - Espace Jean Mermoz	Lire en page 3	
	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 27	Action sport santé avec le TUVB : renforcement musculaire, équilibre et stretching De 10h à 11h - Espace Jean Mermoz	Lire en page 3	

Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
mar. 4	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 6	Atelier tremplin : séance de bilan De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 7	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
mar. 11	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 12	Rendez-vous des aidants : adapter son logement De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Bowling à Thiais Départ à 14h devant la mairie	8 €	6 €
jeu. 13	Pilâtes avec Karine Fraioli De 9h30 à 11h - Villa Sainte-Christine	3 €	
ven. 14	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
	Ciné-café De 14h à 16h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
mar. 18	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 19	Ateliers de prévention routière à l'occasion de la semaine de la sécurité routière et de la courtoisie au volant De 14h à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 20	Piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ à 10h devant la mairie	4,50 €	6 €
	Visite guidée de l'exposition « Street art, 2 ^e édition » De 14h à 16h - Orangerie - Espace Tourlière	Gratuit	
ven. 21	Sophrologie avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
mar. 25	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 27	Concert « Voyage sur les mélodies d'Arménie » et déjeuner au Théâtre La Piscine à Châtenay-Malabry Départ à 11h30 devant la mairie	7 €	6 €
ven. 28	Atelier de sophrologie « Art de bien être » avec la thérapeute Nisha Roy De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	30 €	

* Tarifs actualisables en 2025

Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
mar. 1	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 2	Repas à thème au Club 21 : Déjeuner méditerranéen ensoleillé  À partir de 12h - Espace Bernard Mantienne	18 €	4 €
jeu. 3	Visite guidée de l'arboretum version printemps, par Nathalie de Vilmorin - À 14h30 	Gratuit	
mar. 8	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 9	Rendez-vous des aidants : le droit aux risques De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 10	Pilâtes avec Karine Fraioli De 9h30 à 11h - Villa Sainte-Christine	3 €	
	Spectacle « La Saga de Molière » au Théâtre Firmin Gémier à Antony Départ 14h devant la mairie	7 €	6 €
ven. 11	Ciné-café De 14h à 16h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
mar. 22	Action sport santé avec le TUVB : renforcement musculaire, équilibre et stretching De 10h à 11h - Espace Jean Mermoz	Lire en page 3	
jeu. 24	Action sport santé avec le TUVB : renforcement musculaire, équilibre et stretching De 10h à 11h - Espace Jean Mermoz	Lire en page 3	
mar. 29	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 30	Grand loto du CCAS Dès 14h - Villa Sainte-Christine	2 € le carton	

* Tarifs actualisables en 2025

Repas à thème au Club 21 :
Déjeuner méditerranéen ensoleillé
Mercredi 2 avril à 12h
Espace Bernard Mantienne



Visite guidée de l'arboretum
version printemps
par Nathalie de Vilmorin
Jeudi 3 avril à 14h30

Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
ven. 2	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 6	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 7	Piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ à 10h devant la mairie	4,50 €	6 €
ven. 9	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 13	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 14	Rendez-vous des aidants : atelier d'art thérapie De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Visite du château de Saint-Jean de Beauregard et goûter sur place Départ 14h devant la mairie	23 €	6 €
jeu. 15	Pilâtes avec Karine Fraioli De 9h30 à 11h - Villa Sainte-Christine	3 €	
ven. 16	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 20	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 21	Repas à thème au Club 21 : Fête des saveurs printanières À partir de 12h - Espace Bernard Mantiennne	18 €	4 €
jeu. 22	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 23	Ciné-café De 14h à 16h - Espace Bernard Mantiennne	5,50 €	4 €
mar. 27	« DISCUT'ACTION » : petit loto De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 28	Balade à l'arboretum du parc de la Vallée aux Loups Départ 14h devant la mairie	Gratuit	6 €
ven. 30	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	

* Tarifs actualisables en 2025

Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
mar. 3	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 4	Balade au bois de Verrières Départ 14h devant la mairie	Gratuit	
jeu. 5	Exposition de l'artiste en résidence à Orangerie - Espace Tourlière De 14h à 16h	Gratuit	
ven. 6	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 10	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 11	Rendez-vous des aidants : atelier de sensibilisation / information bucco-dentaire De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Visite de la ferme de Viltain à Saclay Départ 14h devant la mairie	4 €	6 €
jeu. 12	Pilâtes avec Karine Fraioli De 9h30 à 11h - Villa Sainte-Christine	3 €	
	Création poétique avec Delphine Rousch De 14h à 15h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 13	Ciné-café De 14h à 16h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
mar. 17	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 18	Fête de l'été à la résidence Arpavie À partir de 12h - Sur réservation uniquement !	Gratuit	
jeu. 19	Piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ à 10h devant la mairie	5,50 €	6 €
ven. 20	Spectacle : lecture de poésies et musique De 14h à 15h30 - Lieu à venir	Gratuit	
mar. 24	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 25	Mini-golf à Viry-Châtillon Départ 14h devant la mairie	2 €	6 €
jeu. 26	Journée à Trouville-sur-Mer Départ 7h devant la mairie	87 €	

* Tarifs actualisables en 2025

Date	Thème	Tarifs entrée*	Tarifs transport*
mar. 1 ^{er}	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de parole, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 2	Guinguette participative et intergénérationnelle avec le Conseil Municipal des Enfants À partir de 12h - Esplanade Thomas Joly	Gratuit	

* Tarifs actualisables en 2025



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SERVICE SÉNIORS
ccas@verrieres-le-buisson.fr
01 69 53 78 16
01 69 53 78 31