

LA FORGE

ANIMATIONS | RENCONTRES | SORTIES



TOUT UN PROGRAMME POUR FORGER DES LIENS !

SERVICE ANIMATIONS RETRAITÉS

LA FORGE > 14, avenue des Combattants à Viroflay,
au rez-de-chaussée de la salle D. de Segonzac
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h - **Tél. : 01 30 24 47 25**



OCT. - NOV. - DÉC.

Pour chacune des activités et dans la limite des places disponibles, il est nécessaire de s'inscrire auprès du service Animations Retraités. Les inscriptions se font à partir du 20 de chaque mois pour le mois.

Pour les activités payantes, les inscriptions se font en présentiel uniquement. En cas de désistement à une activité payante, l'activité ne sera pas remboursée, sauf présentation d'un certificat médical remis au service Animation Retraités.

Nouvelle adresse du service Animation Retraités : 14, avenue des Combattants à Viroflay, au rez-de-chaussée de la salle Dunoyer de Segonzac.

CONVIVIALITÉ

SALON DE THÉ - KARAOKÉ

> **Mardi 12 novembre**

De 14h à 16h30. Votre transport peut être assuré. Gratuit.

A l'Ehpad les Aulnettes, 31 rue Joseph Bertrand.

d'un atelier de cuisine pour la découverte d'une recette irakienne, dans une ambiance conviviale à 10h.

La Forge, déjeuner sur place.
Tarif : 9,36 €

GASTRONOMIE DU MONDE :

> **Vendredi 6 décembre** : rencontre culturelle et dégustation autour

LOISIRS

A la Forge – Gratuit.

DANSES TRADITIONNELLES

> **Les lundis, de 10h à 12h** (hors vacances scolaires), animées par Dominique.

APRÈS-MIDIS RÉCRÉATIFS

> **Les lundis et mercredis, de 14h à 17h**, arrivée et départ libres.

ATELIER PÂTISSERIE

> **Mercredis 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre, de 10h à 12h.**

ATELIER INFORMATIQUE

> **Jeudis 10 et 17 octobre, 7 et 21 novembre et le 12 décembre, de 10h à 12h**, à la Bibliothèque, animé par Josette.

ATELIER CHANT

> **Vendredis 25 octobre, 22 novembre et 20 décembre, de 15h à 16h30**, animé par Véro et Evelyne.

ATELIER MANDALA

> **Mardis 22 octobre, 26 novembre et 17 décembre, de 14h à 16h30**, animé par Marie.

ART FLORAL

A la Forge, Tarif : 9,36 €

> **Jeudi 19 décembre, à 10h**, animé par Bernadette et Hélène.

CULTURE

A la Forge – Gratuit.

DICTÉE

> **Mardi 29 octobre, de 14h à 16h**, animée par Eveline

« **DÉCOUVRONS LES LIVRES DE LA FORGE !** »

> **Jeudis 24 octobre, 21 novembre et 12 décembre, de 14h30 à 16h**, animé par Joëlle.



© Adobe stock

EXPOSITIONS

RDV à l'Écu de France – 1, Rue Robert Cahen - Gratuit.

Visite d'une exposition commentée spécialement pour vous, à 15h30.

> **Jeudi 10 octobre** : Souvenir de Corot – hommage à Roland Hibert – « traces et témoignages ».



© Adobe stock

BIEN-ÊTRE



© Adobe stock

A la Forge – Gratuit.

ZEN ATTITUDE

> **Vendredis 25 octobre, 22 novembre et 13 décembre, de 10h à 11h30**, animé par Anne.

DÉTENTE ET LÂCHER PRISE

> **Vendredis 18 octobre, 15 novembre et 20 décembre, de 10h à 11h30**, animé par Antoine.

ATELIERS DE BIEN-ÊTRE

Ateliers de bien-être en partenariat avec Chaville et la Conférence des Financiers

A la Forge – Gratuit.

ATELIERS « QI GONG ET ÉQUILIBRE » ET « LES BIENFAITS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE »

Inscription aux 6 ateliers.

> **Le vendredi 11 octobre à 14h** - Réunion d'information et inscription.

ATELIERS QI GONG ET ÉQUILIBRE

> **Les vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre, et 6 et 13 décembre, de 14h30 à 16h30.**

ATELIER « TREMPLIN »

En partenariat avec le PRIF

A la Forge - Gratuit.

Pour toute personne retraitée Viroflaysienne depuis moins d'un an. Un atelier pour envisager de nouvelles perspectives pour votre

retraite.

CONFÉRENCE D'INFORMATION
mardi 5 novembre, de 10h30 à 12h
Puis ateliers **mardis 12, 19 et 26 novembre, le mardi 3 décembre 2024.**

SÉCURITÉ/PRÉVENTION

A la Forge – Gratuit.

PERMANENCE ÉCHANGE AVEC LE COORDONNATEUR CLSPD

> **Lundis 14 octobre et 2 décembre, de 14h30 à 16h30.**

Une permanence pour écouter les problématiques de sécurité/difficultés rencontrées par les seniors (dans la rue, au domicile...), informer, orienter et accompagner les seniors sur des sujets de sécurité et de prévention.

RANDONNÉES PÉDESTRES

> **Tous les jeudis.**

DES PROMENADES DE 7 À 20 KMS.

Encadrées par Jean-Claude, Viviane, Jean-Michel et Gilles. Programme disponible à la Forge et sur www.ville-viroflay.fr Sur inscription avec certificat médical à remettre à la Forge. Gratuit.



© Adabe stock

SORTIES AIDANTS-AIDÉS

Un temps de détente et de loisirs partagés et adaptés entre aidants et aidés. Places limitées. Départs groupés à La Forge.

> **Mardi 8 octobre à 10h**

DÉJEUNER-ESCAPADE À PARIS

– exposition des bijoux de la Comédie Française.

Tarif : 20,80 €

> **Jeudi 14 novembre à 13h.**

VISITE DE LA GALERIE DIOR

Tarif : 20,80 €

> **Mardi 17 décembre à 17h**
ILLUMINATIONS DE NOËL EN MINIBUS

Tarif : 9,36 €



© Adabe stock

OCT. - NOV. - DÉC.

ESCAPADES

Inscription et renseignements à la Forge. Places limitées.
Départs groupés à La Forge.

ATELIER RADIO

> **Mardi 15 octobre à 13h.**

Initiation radiophonique.

Tarif : 20,80 €

VISITE GUIDÉE DE L'ARC DE TRIOMPHE

> **Mardi 19 novembre à 13h.**

Tarif : 15,60 €

ILLUMINATIONS DE NOËL EN MINIBUS

> **Mardis 3 et 10 décembre à 17h.**

Tarif : 9,36 €

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

Déjeuner à partir de 12h suivi d'une conférence à 14h au pavillon d'Elvire - 7 avenue de Versailles.

Tarif déjeuner : 12,13 €, conférence gratuite.

> **Jeudi 17 octobre :**

Culture : « la marine française depuis la Gaule », par M. François.

> **Jeudi 28 novembre :**

Mon quotidien : « la pratique des éco-gestes », par M. Fleuret, UFC Que Choisir.

> **Jeudi 5 décembre :**

Ma vie - ma retraite : « moniteur d'auto-école : ma passion », par M. Der.

LA SEMAINE BLEUE

DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

Inscription et renseignements à la Forge, dès le 15 septembre.

> **Lundi 30 septembre, à partir de 9h30 Portes-Ouvertes**

« Découvrons la Forge ! »

Petit-déjeuner et découverte des nouveaux locaux installés au 14, avenue des Combattants. Gratuit.

> **Mardi 1^{er} octobre et vendredi 4 octobre, à 13h Croisière Bateaux Mouches**

Départ groupé à la Forge.
Tarif : 15,60 €

> **Jeudi 3 octobre, à 9h30 Intergénérationnel :**

Rando-poussette-cueillette

au Jardin de la Piste.

En partenariat avec le Cocon des Familles.



TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

SERVICES +

MOBILITÉ

Accompagnements véhiculés dans Viroflay intramuros

Les mardis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h30 sur réservation 48 heures à l'avance. Gratuit.

Minibus marché

Jeudi matin de 9h15 à 11h45. Gratuit.

Navigo senior à tarif réduit

Pour les personnes retraitées à partir de 62 ans, sans condition de ressources : 50 % du forfait mensuel zones de 1 à 5. Abonnement annuel. Informations au 09 69 39 22 22.

À DOMICILE

Bibliothèque, lecture, petits travaux de bricolage. Gratuit.

PLACES DE PISCINE GRATUITES

> Les personnes âgées Viroflaysiennes non imposables sur le revenu avant réduction d'impôt dans la limite de 12 tickets par an et par personne.

> Les personnes handicapées viroflaysiennes avec un taux d'incapacité reconnu par la MDPH. Renseignements au CCAS - 01 39 24 12 60.

SOUTIEN FINANCIER AUX SENIORS

Pour les seniors non imposables, réduction de 50 % sur les sorties et les activités payantes.

MAINTIEN A DOMICILE

Soutien à domicile, téléassistance : à partir de 4,80 € par mois

Carte Améthyste, renseignements au 01 39 24 12 60

Service de soins infirmiers à domicile, 01 39 24 21 40

Possibilité de déjeuner au Pavillon d'Elvire - 7, avenue de Versailles du lundi au vendredi à 12h. L'association Soliha vous accompagne dans l'adaptation de votre habitat. Infos au : 01 39 07 78 51

ECRIVAIN PUBLIC

Deux permanences mensuelles gratuites pour toutes vos démarches administratives ou de la vie courante, aussi bien sur papier que par Internet. Permanences : le 2^e jeudi du mois de 14h à 16h et le 4^e mercredi du mois de 10h à 12h, à la bibliothèque. Informations et rendez-vous au 01 39 24 12 60.

FORGEONS DES LIENS !

Le Service animations retraités de la Ville propose aux seniors, préretraités ou retraités, des activités et des services favorisant les rencontres, les découvertes. Il met les seniors à l'honneur en leur faisant partager leurs expériences ou leurs savoir-faire dans de nombreux domaines.