

JANV. - FÉV. - MARS

SORTIES AIDANTS-AIDÉS

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

MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS À PARIS, exposition « Mon ours en peluche »

> **Mardi 28 janvier, à 13h**

Tarif (susceptible d'évoluer) : 20,80 €

VISITE DU MUSÉE DELACROIX

> **Jeudi 6 février, à 13h**

Tarif (susceptible d'évoluer) : 15,60 €

LA MONNAIE DE PARIS

> **Mardi 18 mars, à 13h**

Tarif (susceptible d'évoluer) : 20,80 €

ESCAPADES

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

VISITE DE LA GALERIE DIOR

> **Jeudi 23 janvier, à 13h**

Tarif (susceptible d'évoluer) : 20,80 €

ON VA S'AMUSER AU BOWLING

> **Mardi 11 février, à 13h**

Tarif (susceptible d'évoluer) : 20,80 €

A NOTER :

SÉJOUR EN HÔTEL AU TOUQUET

> **Du 2 au 4 juin 2025**

Ce séjour est à destination des aidants seniors viroflaysiens et des aidés. Un proche aidant est un intervenant non professionnel qui accompagne, assiste et soutient au quotidien, une personne de son entourage (conjoint, parent, enfant) fragilisée ou dépendante du fait de son âge, de sa maladie ou de son handicap. Renseignements et inscription auprès du service Animation retraités au 01 30 24 47 25
Tarif par personne : 385 €, 50 % pour les non-imposables

DÉJEUNER-ESCAPADE : VISITE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE

> **Lundi 3 mars, à 10h**

Tarif (susceptible d'évoluer) : 26 €

SALON DES SENIORS À PARIS

> **Mercredi 12 mars, à 10h**

Gratuit, déjeuner à votre charge

FÊTE DES SENIORS : LES MILLE ET UNE NUITS !

> **Samedi 11 janvier de 14h à 18h.**

Centre sportif Gaillon.

Gratuit, sur inscription, avant le 30 décembre,

auprès du service Animation retraités au 01 30 24 47 25

LES
IMMANQUABLES

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

MOBILITÉ

Accompagnement véhiculé dans Viroflay (intramuros)

Les lundis, mercredis et vendredis après-midis, de 14h à 17h sur réservation 48h à l'avance.

Tarif en vigueur (susceptible d'évoluer) :

20 € le carnet de 10 allers-retours + 1 aller-retour gratuit

Renseignements et inscriptions à la Forge

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

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

> Pour 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 5,10 € par mois, 01 39 24 12 60

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, tarif 12,13 €

L'association Soliha vous accompagne dans l'adaptation de votre habitat.

Informations 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 17h et le 4^e mercredi du mois de 10h à 13h, à la bibliothèque. Informations et rdv 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 et les découvertes. Il met les seniors à l'honneur en leur faisant partager leurs expériences ou leurs savoir-faire dans de nombreux domaines.

SERVICES +

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**



JANV. - FÉV. - MARS

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 suivant.

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.

CONVIVIALITÉ

SALON DE THÉ

> **Mardi 21 janvier de 14h à 16h30**
Dansons au salon de thé !

Animé par Véro et Nath
Renseignements auprès du service Animation retraités. Votre transport peut être assuré. Gratuit.

GASTRONOMIE DU MONDE

> **Mardi 4 février, à 10h**

Raclette party !

Déjeuner à la Forge.

Tarif (susceptible d'évoluer) : 9,36 €



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 15 janvier, 19 février et 19 mars, de 10h à 12h**

ATELIER CHANT

> **Vendredis 17 janvier, 21 février et 21 mars, de 15h à 16h30**, animé par Véro et Evelyne

ATELIER MANDALA

> **Mardis 14 janvier, 18 février et 11 mars, de 14h à 16h30**, animé par Marie

ATELIER CRÉATIF : CRÉATION DE BIJOUX

> **Vendredi 28 mars à 14h**,

animé par Françoise

Tarif (susceptible d'évoluer) : 9,36 €

ATELIER INFORMATIQUE

INTERNET, BUREAUTIQUE ET RETOUCHE-PHOTOS

> **Jeudis 16 et 30 janvier, 13 février, 13 et 27 mars, de 10h à 12h**, à la Bibliothèque, animé par Josette



ATELIER « REPAIR CAFÉ »

A la Forge - Gratuit

> **Jeudi 6 mars, de 14h à 16h**,

animé par Serge et Alain

Le principe est simple : des outils mis à disposition et 2 bénévoles aux compétences multiples pour vous

aider à réparer ensemble vos objets défectueux du quotidien (petit électroménager, lampe de chevet, rallonge électrique, radio...).

CULTURE

A la Forge - Gratuit

DICTÉE

> **Vendredi 28 février, de 14h à 16h**, animée par Evelyne

DÉCOUVRONS LES LIVRES DE LA FORGE !

> **Jeudis 16 janvier, 20 février et 20 mars, de 14h30 à 16h**, animé par Joëlle

BIEN-ÊTRE

A la Forge - Gratuit

ZEN ATTITUDE

> **Vendredis 24 janvier, 7 février et 14 mars, de 10h à 11h30**, animé par Anne

DÉTENTE ET LÂCHER PRISE

> **Vendredis 17 janvier, 14 février et 21 mars, de 10h à 11h30**, animé par Antoine

SÉCURITÉ/PRÉVENTION

A la Forge - Gratuit

PERMANENCE ÉCHANGE AVEC LE COORDONNATEUR DU CONSEIL LOCAL DE SÉCURITÉ ET DE PRÉVENTION DE LA DÉLINQUANCE

> **Lundi 10 février, 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.

CONFÉRENCE : OSONS LES RISQUES DU NUMÉRIQUE,

par l'association Prévention routière de la Maif.

> **Mardi 4 mars, à 14h**

RANDONNÉES PÉDESTRES

A la Forge - Gratuit

Sur inscription avec certificat médical.

> **Tous les jeudis**

Des promenades de 7 à 20 kms.

Encadrées par Jean-Claude, Evelyne, Jean-Michel et Gilles

Programme disponible à la Forge et sur ville-viroflay.fr

A NOTER : à la Forge

RÉUNION-GALETTE DES ROIS

> **Mardi 7 janvier, de 15h à 16h30**



DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

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

Tarif (susceptible d'évoluer) : 12,13 €, conférence gratuite.

> **Jeudi 30 janvier**

Mon métier, ma retraite : *le métier de psychologue à l'Aide sociale à l'enfance*, par Mme Savio

> **Jeudi 13 février**

Présentation d'objets fabriqués en allumettes,

par M. et Mme Neves

> **Jeudi 27 mars**

Le régime de Vichy,

par M. Jacquet-Francillon