

LA FORGE

ANIMATIONS | RENCONTRES | SORTIES |



AVRIL
MAI
JUIN 2024

TOUT UN PROGRAMME POUR FORGER DES LIENS !

SERVICE ANIMATIONS RETRAITÉS

LA FORGE > 89, av. du Général Leclerc
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h - **Tél. : 01 30 24 47 25**



AVRIL – MAI – JUIN

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

Chantons au salon de thé

> **Mardi 25 juin**

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

Au pavillon d'Elvire, 7 avenue de Versailles.

GASTRONOMIE DU MONDE :

> **Vendredi 3 mai** : rencontre culturelle et dégustation autour

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

La Forge, déjeuner sur place.

Tarif : 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 24 avril, 29 mai et 5 juin, de 10h à 12h.**

ATELIER INFORMATIQUE

> **Jeudis 4 et 25 avril, 2 et 23 mai, 13 et 27 juin, de 10h à 12h**, à la Bibliothèque, animé par Josette.

ATELIER CHANT

> **Vendredis 19 avril, 3 mai et 21 juin, de 15h à 16h30**, animé par Véro et Evelyne.

ATELIER MANDALA

> **Vendredis 5 avril, vendredi 26 avril, vendredis 31 mai et 28 juin, de 14h à 16h30**, animé par Marie

ATELIER « BOUTURES PLANTES ET FLEURS »

> **Mardi 9 avril, de 14h à 16h**, animé par Marie-Laure.

BALADES PHOTOGRAPHIQUES

> **Mercredis 17 avril, 15 mai et 19 juin, 14h**, animées par Josette.

CULTURE

A la Forge – Gratuit

DICTÉE

> **Mardi 28 mai, de 14h à 16h,**
animée par Eveline

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

> **Jeudis 11 avril, 16 mai et 13 juin,**
de 14h30 à 16h, animé par Joëlle

EXPOSITIONS

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

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

> **mardi 14 mai :** *Laques –
transmissions et variations*

> **jeudi 6 juin :** *Autour du cercle*



© H. Jacqz

BIEN-ÊTRE

A la Forge – Gratuit.

ZEN ATTITUDE

> **Vendredis 12 avril, 10 mai et
14 juin, de 10h à 11h30,** animé
par Anne.

DÉTENTE ET LÂCHER PRISE

> **Vendredis 26 avril, 17 mai et
21 juin, de 10h à 11h30,** animé
par Antoine.



© Adobe stock

SÉCURITÉ/PRÉVENTION

A la Forge – Gratuit.

LA CANNE ÉVOLUTIVE DE DÉFENSE

> **Jeudis 18 avril, 16 mai et 6 juin,**
de 10h30 à 12h, animé par Patrick



© Adobe stock

NOUVEAU

INTERGÉNÉRATIONNEL

20
TERRE
DE JEUX
24

TOURNOI INTERGÉNÉRATIONNEL « MARIO KART® »

Avec les jeunes d'Arc'Ados.

> **Vendredi 12 avril à partir de 14h**

Venez-vous initier au monde des jeux vidéos et remporter la victoire face aux jeunes d'Arc ados !

A la Résidence intergénérationnelle Rivages, 6A avenue de Versailles.



© Adobe stock

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.**



© Adobe 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.**

BALADE EN BATEAU MOUCHE

> **Mardi 30 avril à 13h**

Tarif : 20,80 €

DOMAINE DE DAMPIERRE EN CALÈCHE

> **Judi 20 juin à 13h**

Tarif : 26 €



© Adobe stock

AVRIL – MAI – JUIN

ESCAPADES

Inscription et renseignements à la Forge. Places limitées.

Départs groupés à La Forge.

VISITE DE ROLAND GARROS

> Mercredi 3 avril 12h45

Tarif : 20,80 €

VISITE GUIDÉE DES BUTTES CHAUMONT

> Mardi 21 mai à 13h

Tarif : 26 €

PIQUE-NIQUE ET ESCAPADE GUIDÉE À MONTMARTRE

> Mardi 11 juin à 11h

Sur les traces des stars de Montmartre.

Tarif : 15,60 €

Pique-nique à la charge des participants.

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 25 avril :**

Ma vie-ma retraite : « Le rêve d'une petite fille : hôtesses de l'air », par Mme Viard.

> **Jeudi 30 mai :**

Mon quotidien : « Qu'est-ce que la canne évolutive de défense ? », par M. Kalinine.

> **Jeudi 27 juin :**

Culture : Les chiens d'aide pour les enfants, par Mme Dutillet.



© Adobe stock

SÉJOUR AIDANTS-AIDÉS

> Du 13 au 15 mai 2024, Dieppe.

LES
IMMANQUABLES

Ce séjour à l'hôtel 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 à la Forge au 01 30 24 47 25, inscriptions jusqu'au 5 avril.

Tarif par personne : 370 €, 50 % pour les non-imposables.

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

SERVICES +

MOBILITÉ

Accompagnements véhiculés dans Viroflay intramuros et en limite de Viroflay

Les lundis, mercredis et vendredis après-midis, de 14h à 17h sur réservation 48h à l'avance. Tarif : 20 € le carnet de 10 allers-retours + 1 aller-retour gratuit. Renseignements et inscriptions à la Forge et au 01 30 24 47 25.

M nibus marché

J eudi 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.

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, tarif 12,13 €

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

Infos au : 01 39 07 78 51

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.

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^{ème} jeudi du mois de 14h à 17h et le 4^{ème} mercredi du mois de 10h à 13h, 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.