

# SEPTEMBRE

## RANDONNÉES PÉDESTRES

A la Forge - Gratuit

Sur inscription, avec certificat médical.

> Tous les jeudis

Des promenades de 7 à 20 km.

Encadrées par Jean-Claude, Jean-Michel, Gilles, Evelyne et Marie-Josée.

Programme disponible à La Forge et sur [www.ville-viroflay.fr](http://www.ville-viroflay.fr)

## BIEN-ÊTRE

A la Forge - Gratuit

ZEN ATTITUDE

> Vendredi 12 septembre, de 10h à 11h30

Animé par Anne.

DÉTENTE ET LÂCHER PRISE

> Vendredi 19 septembre, de 10h à 11h30

Animé par Antoine.

## DÉJEUNER-CONFÉRENCE

Au pavillon d'Elvire - 7, avenue de Versailles.

Déjeuner à partir de 12h suivi d'une conférence à 14h.

> Jeudi 18 septembre

Culture : *Un survol de l'histoire de la peinture*, par Michel Goujon.

Tarif : 12,13 €, conférence gratuite.



## CONVIVIALITÉ

A la Forge

GASTRONOMIE DU MONDE

> Vendredi 26 septembre, à 10h

Atelier de cuisine et dégustation à la découverte d'une recette bretonne.

Animé par Colette et Evelyne.

Déjeuner sur place. Tarif : 9,50 €



LES IMMANQUABLES

## ESCAPADE AVEC MONSIEUR LE MAIRE : UNE JOURNÉE EN SEINE ET MARNE

> Mardi 23 septembre, départ à 7h45, 112 avenue du Général Leclerc

Une journée découverte du château de la peintre Rosa Bonheur, et de la cité médiévale-impressionniste de Moret-sur-Loing.

Inscriptions à La Forge en présentiel, du 15 juin au 5 septembre 2025.

Tarif : 63,50 €

## TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

### MOBILITÉ

Accompagnements véhiculés dans Viroflay intramuros et en limite de Viroflay pour les rdv médicaux.

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

20,30 € le carnet de 10 allers-retours + 1 aller-retour gratuit

Renseignements et inscriptions à la Forge au 01 30 24 47 25

**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<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h à 17h et le 4<sup>e</sup> 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,

Salle Dunoyer de Segonzac (rez-de-chaussée).

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

et de 13h30 à 17h - Tél. : 01 30 24 47 25



# JUILLET - AOÛT

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 s'effectuent en présentiel uniquement. En cas de désistement à une activité payante, l'activité ne sera pas remboursée, sauf sur présentation d'un certificat médical remis au Service animation retraités.

-  Sortie avec peu de marche et de station debout
-  Sortie avec de la marche et de la station debout
-  Sortie avec beaucoup de marche et de station debout

## LE BISTR'EAU

> Tous les après-midis, de 14h à 17h

Jardin de la Forge

Partagez quelques heures de discussion ou de divertissements.

Jouez à vos jeux de cartes préférés, de lettres ou de mots, ou partagez votre passion du tricot ou de la couture autour d'un thé, d'un café ou d'un jus de fruits.

## LES REPAS CONVIVIAUX

Lieu précisé lors de votre inscription

> Tous les jeudis

Tarif : 12,13 € le déjeuner

Attention : le premier repas convivial aura lieu le mardi 8 juillet à la place du jeudi 10 juillet.



## LOISIRS

A la Forge - Gratuit

APRÈS-MIDIS RÉCRÉATIFS

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

## CULTURE

A la Forge - Gratuit

DÉCOUVRONS LES LIVRES DE LA FORGE ET LA MUSIQUE CLASSIQUE

ATELIER MANDALA

> Mardis 8 juillet et 12 août, de 14h à 16h30, animé par Marie.

ATELIER PÂTISSERIE

> Mercredis 16 juillet et 27 août, de 10h à 12h

> Jeudis 17 juillet et 21 août, de 14h30 à 16h30, animé par Joëlle.



## RANDONNÉES PÉDESTRES

A la Forge - Gratuit

Sur inscription, avec certificat médical.

> Tous les jeudis

Des promenades de 7 à 20 km.

Encadrées par Jean-Claude, Evelyne, Jean-Michel, Gilles et Marie-Josée.

Programme à La Forge et sur ville-viroflay.fr



## ESCAPADES ESTIVALES

Départs groupés à la Forge

ESCAPADE D'UNE JOURNÉE incluant une visite/activité et un déjeuner au restaurant

Inscription et renseignements à La Forge. Places limitées.

Tarif : 42 € par escapade.

Fontainebleau  

Visite guidée d'une ville impériale.

> Jeudi 10 juillet, à 10h



Balade en bord de Seine, du pont Alexandre III au pont de Bir-Hakeim   

Une balade qui allie l'histoire, la botanique, le paysagisme et l'ornithologie.

> Mardi 22 juillet, à 10h

Notre-Dame de Paris  

L'histoire de sa reconstruction.

> Mardi 5 août, à 9h

Le pays de Meaux, au fil de l'eau  

Embarcation à bord d'un bateau électrique sans permis, et navigation sur la Marne.

> Mardi 19 août, à 8h45

## SORTIES AIDANTS-AIDÉS

Départs groupés à la Forge

Places limitées

BALADE AU PARC DES IBIS AU VÉSINET et goûter dans un salon de thé anglais

> Mardi 15 juillet, à 13h

Tarif : 9,36 €

JARDIN DE LA GRENOUILLÈRE AUX ESSARTS-LE-ROI

> Mardi 26 août, à 13h

Tarif : 15,60 €

## PRÉVENTION CANICULE

Il est conseillé aux seniors de se faire recenser auprès du CCAS : 01 39 24 12 60 ou ccas-viroflay@ville-viroflay.fr

## DISPOSITIF YES +

Les seniors isolés, de 60 ans et plus, peuvent recevoir la visite d'un étudiant plusieurs fois par semaine. Gratuit, sur inscription : 0 801 801 100 (numéro vert) [yesplus.oyesplus.fr/seniors](http://yesplus.oyesplus.fr/seniors) - par courrier : Agence Autonomy Dispositif YES + 17 rue Albert Thomas, 78130 Les Mureaux

# SEPTEMBRE

Nouveaux tarifs en vigueur à partir du 1er septembre.

## SORTIES AIDANTS-AIDÉS

Départs groupés à la Forge

Places limitées.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE

FRANÇOIS TILLEQUIN - PARIS

> Mardi 9 septembre, à 13h

Tarif : 21,20 €

## CULTURE

A la Forge - Gratuit

DÉCOUVRONS LES LIVRES DE LA FORGE ET LA MUSIQUE CLASSIQUE

> Jeudi 11 septembre, de 14h30 à 16h30

Animé par Joëlle.



DICTÉE

> Vendredi 12 septembre, de 14h à 16h

Animé par Eveline.

EXPOSITION

> Jeudi 25 septembre

Salon du souvenir de Corot  
Visite avec Roger.

## ATELIER INFORMATIQUE

A la bibliothèque

INTERNET, BUREAUTIQUE ET RETOUCHE-PHOTOS

> Jeudis 11 et 25 septembre, de 10h à 12h

Animé par Josette et La Forge.

## LOISIRS

A la Forge - Gratuit

DANSES TRADITIONNELLES

> Les lundis (hors vacances scolaires), de 9h à 12h

Animées par Dominique.

APRÈS-MIDIS RÉCRÉATIFS

> Les lundis et mercredis, de 14h à 17h

Arrivée et départ libres.

ATELIER PÂTISSERIE

> Mercredi 17 septembre, de 10h à 12h

ATELIER CHANT

> Vendredi 26 septembre, de 15h à 16h30

Animé par Véro et Evelyne.

ATELIER MANDALA

> Mardi 16 septembre, de 14h à 16h30

Animé par Marie.

## ESCAPADES

Départs groupés à La Forge

Inscription à La Forge. Places limitées.

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE BALZAC

> Mardi 30 septembre, à 10h

Tarif : 9,50 €

