

LA FORGE

ANIMATIONS | RENCONTRES | SORTIES



JUILLET
AOÛT
SEPTEMBRE
2026

TOUT UN PROGRAMME POUR FORGER DES LIENS !

SERVICE ANIMATIONS RETRAITÉS

LA FORGE ▶ 14, avenue des Combattants à Viroflay

Adresse à partir de septembre :

89, avenue du Général-Leclerc

Accueil du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h

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

Mail : laforge@ville-viroflay.fr



JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE

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 la semaine, pendant la période estivale.

> **De 14h à 17h.** Arrivée et départ libres. Le Bistr'EAU vous accueille chaque après-midi pour partager quelques heures de discussion ou de divertissements. Jouer à vos jeux préférés de cartes, de lettres ou de mots, ou partager ensemble votre passion du tricot, de la couture... autour d'un thé, d'un café ou d'un jus de fruits.

LES REPAS CONVIVIAUX

Un repas convivial est programmé tous les jeudis des mois de juillet et août, pendant les vacances scolaires.

> **Attention, le 1^{er} repas convivial aura lieu le jeudi 9 juillet**

Lieu précisé lors de votre inscription.

Tarif : 12,13 € le déjeuner.

BIEN-ÊTRE

À La Forge – Gratuit

BOUGE TON CORPS ! NOUVEAU

> **Vendredi 11 septembre, de 10h à 11h30**

Un atelier pour garder son corps et son esprit vif, accroître sa mobilité, entraîner son équilibre, augmenter sa confiance en soi, mais surtout s'amuser, bouger et partager... en musique ! Animé par La Forge.

DÉTENTE ET LÂCHER-PRISE

> **Vendredi 18 septembre, de 10h à 11h30**

Animé par Antoine.

CONFÉRENCE : COMPRENDRE LA PROCRASTINATION !

> **Mardi 22 septembre, de 10h à 11h30,**
Animé par La Forge.

ZEN ATTITUDE

> **Vendredi 25 septembre, de 10h à 11h30**
Animé par Anne.

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE

LOISIRS

À La Forge – Gratuit

DANSES TRADITIONNELLES

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

Animées par Dominique.

APRÈS-MIDIS RÉCRÉATIFS

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

Arrivées et départs libres.

ATELIER MANDALA

> Mardis 24 juillet, 28 août
et 25 septembre, de 14h à 16h30

Animé par Marie.

ATELIER PÂTISSERIE

> Mercredi 19 août, de 10h à 12h

ATELIER CHANT

> Vendredi 11 septembre,
de 15h à 16h30

Animé par Véro.

Parc de Bon Repos

INTERGÉNÉRATIONNEL

LA FERME TILIGOLO

> Jeudi 2 juillet, de 10h à 11h30

Avec les enfants du Relais Petite Enfance.
Ferme pédagogique itinérante.

À la Maison des Jeunes de Viroflay
(3, rue Nicolas Nicquet)

JOURNÉE COHÉSION

Jeunes/seniors



> Mercredi 15 juillet, de 9h30 à 14h

Avec la Maison des Jeunes de Viroflay.
Atelier cuisine : les crêpes normandes.
Déjeuner sur place, tarif : 9,50 €.

SORTIES AIDANTS-AIDÉS

Départs groupés à La Forge

Un temps de détente et de loisirs partagés et adaptés entre aidants et aidés.
Places limitées.

LE JARDIN JAPONAIS DU SQUARE MÉDÉRIC À COLOMBES

> Mardi 21 juillet à 13h

Tarif : 9,50 €.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

LA MARE AUX CANARDS FORÊT DE MEUDON

> Mardi 25 août à 11h

Tarif : 26,40 €.

PARIS ET SES MONUMENTS, BALADE EN MINIBUS

> Mardi 9 septembre à 13h

Tarif : 16,30 €.

ATELIER « REPAIR CAFÉ »

À La Forge – Gratuit

> Mardi 8 septembre, de 14h à 16h

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...). Animé par Serge et Alain.

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

Au pavillon d'Elvire
(7, avenue de Versailles)

Déjeuner à partir de 12h suivi d'une conférence à 14h. Tarif : 12,37 €.

> **Jeudi 24 septembre**

Culture : Mme Mingasson nous explique ce qu'est la choréosophrologie et la sophrologie.



CONFÉRENCES/INFORMATIONS

À La Forge – Gratuit

LES RÉGIMES MATRIMONIAUX ET LES DROITS DU CONJOINT SURVIVANT

> **Mardi 22 septembre, à 14h**

ATELIER INFORMATIQUE

À la bibliothèque

INTERNET, BUREAUTIQUE ET RETOUCHE-PHOTOS

> **Jeudis 10 et 17 septembre, de 10h à 12h**

Animé par Josette et La Forge.



SERVICES +

C'EST L'ÉTÉ

Prévention canicule

Avec l'été, les températures vont augmenter et en cas de canicule, il est conseillé aux seniors de se faire recenser sur le fichier de veille sociale auprès du CCAS au 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 durant l'été. Service gratuit.

Sur inscription auprès de l'Agence AutonomY Yvelines et Hauts-de-Seine : via le numéro vert : 0 801 801 100 ; inscription depuis le site : yesplus.oyesplus.fr/seniors ; inscription par courrier : Agence AutonomY – Dispositif YES + 17, rue Albert Thomas – 78130 Les Mureaux

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE

RANDONNÉES PÉDESTRES

> Tous les jeudis

Des promenades de 7 à 20 kms. Encadrées par Jean-Claude, Jean-Michel, Gilles, Evelyne et Marie-José.

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

Sur inscription avec certificat médical à remettre à La Forge. Gratuit.

ESCAPADES ESTIVALES

Départs groupés devant le 112, avenue du Général-Leclerc

Escapade libre d'une journée incluant le transport.

Inscription et renseignements à La Forge. Places limitées.

JOURNÉE LIBRE À VILLERS SUR MER

> Mardi 7 juillet à 7h45

Tarif : 26,40 €.

JOURNÉE LIBRE À HONFLEUR

> Mardi 11 août à 7h45

Tarif : 26,40 €.

ESCAPADES

Départs groupés à La Forge

Inscription et renseignements à La Forge.
Places limitées.

CROISIÈRE SUR SEINE

> Mardi 28 juillet à 13h

Tarif : 15,90 €.

LES FONTAINES DE SAINT-GERMAIN-DES-PRÉS

> Mardi 18 août à 13h

Tarif : 15,90 €.

VISITE GUIDÉE DE LA VILLE DE MAISONS-LAFFITTE

> Mardi 29 septembre à 13h

Histoire, architecture et art de vivre.
Tarif : 16,30 €.

ESCAPADE AVEC MONSIEUR LE MAIRE : CHÂTEAU DE BRETEUIL

LES
IMMANQUABLES

> Mardi 15 septembre

Visite guidée du château et de ses jardins, suivie d'un déjeuner au restaurant. Départ à 8h15 devant le 112, avenue du Général-Leclerc
Tarif : 64,80 €.

Inscriptions à La Forge,
du 15 juin au 30 août.



TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

SERVICES +

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 À 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.

ÉCRIVAIN 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 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 et les découvertes. Il met les seniors à l'honneur en leur faisant partager leurs expériences ou leurs savoir-faire dans de nombreux domaines.