

ESCAPADES

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

MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS
> Mercredi 14 octobre, à 13h
Exposition *Évolution du vêtement à la Cour thaïlandaise – Collection royale.*
Tarif : 21,70 €.

LA VILLA SAVOYE
> Jeudi 24 novembre, à 13h
Visite guidée. Tarif : 21,70 €.

DÉJEUNER DANSANT
À LA FERME DU BOUT DES PRÉS
> Jeudi 17 décembre, à 11h
Tarif : 40,80 €.



SEMAINE BLEUE :
DU 5 AU 11 OCTOBRE

Inscriptions à compter du 1^{er} septembre à La Forge
ou au 01 30 24 47 25.

> Lundi 5 octobre, départ à 13h
Après-midi dansant au Chalet du lac, Paris. Tarif : 16, 30 €.

À l'auditorium (74, avenue du Général-Leclerc) – Gratuit

> Mardi 6 octobre, à 14h30
Bienvenu au théâtre ! *Papy fait son Ado !* de J. B. Mazoyer et R. Punzano. Ouverture des portes dès 14h15. Le collège de Viroflay, les EHPAD (la Source & les Aulnettes) et l'association *Cap'Devant* (établissement pour enfants et adolescents polyhandicapés) sont chaleureusement invités !

À La Forge – Gratuit

> Mercredi 7 octobre, de 14h30 à 16h30
Formation aux *Gestes Qui Sauvent* (GQS). Une sensibilisation aux pre-

miers gestes qui sauvent. Formation reconnue par l'État. Attestation délivrée à chaque participant à la fin de la formation.

> Vendredi 9 octobre, à partir de 14h30
Loto ! À vos cartons, prêts... jouez ! Commerçants partenaires : Maison 35 juillet, Monceau Fleurs et Conservatoire du Café / À la Reine Astrid.



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 À DOMICILE

Soutien à domicile, téléassistance : à partir de 5,60 € 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.

SERVICES +



ANIMATIONS | RENCONTRES | SORTIES



TOUT UN PROGRAMME POUR FORGER DES LIENS !

SERVICE ANIMATIONS RETRAITÉS

LA FORGE > 14, avenue des Combattants

(nouvelle Forge au 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

Mail : laforge@ville-viroflay.fr



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 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.

BIEN-ÊTRE

À La Forge – Gratuit

ZEN ATTITUDE

> **Vendredis 9 octobre, 6 novembre et 4 décembre, de 10h à 11h30**
Animé par Anne.

DÉTENTE ET LÂCHER-PRISE

> **Vendredis 2 octobre, 20 octobre et 18 décembre, de 10h à 11h30**
Animé par Antoine.

LOISIRS

À La Forge – Gratuit

DANSES TRADITIONNELLES

> **Les lundis, groupe 1 de 9h à 10h30 et groupe 2 de 10h30 à 12h**
Sur inscription (hors vacances scolaires), animées par Dominique.

APRÈS-MIDIS RÉCRÉATIFS

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

ATELIER CUISINE NOUVEAU

> **Mercredi 28 octobre, de 10h à 12h :**
Ma soupe du jour à partager !
> **Mercredi 25 novembre, de 10h à 12h :** atelier pâtisserie.
> **Mercredi 16 décembre, de 10h à 12h :** atelier pâtisserie.

BOUGE TON CORPS !

> **Mardi 13 octobre, vendredis 27 novembre et 11 décembre, 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.

ATELIER CHANT

> **Vendredis 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre, de 15h à 16h30**
En partenariat avec l'Ehpad les Aulnettes. Animé par Véro.

ATELIER MANDALA

> **Mardis 27 octobre, 17 novembre et 15 décembre, de 14h à 16h30**
Animé par Marie.

ATELIER ART FLORAL

> **Lundi 21 décembre à 10h**
Animé par Bernadette et Hélène.
Tarif : 9,70 €.

OCT.-NOV.-DÉC.

CONVIVIALITÉ

À La Forge

GASTRONOMIE DU MONDE :

> **Vendredi 16 octobre, à 10h**
Rencontre culturelle et dégustation autour d'un atelier de cuisine pour la découverte d'une recette thaïlandaise, dans une ambiance conviviale, animée par Nathalie. Déjeuner sur place. Tarif : 9,70 €.

CULTURE

À La Forge – Gratuit



ATELIER MÉMOIRE

> **Mardi 13 octobre, à 14h :** atelier *Mémoire*. PRIF à Rueil-Malmaison
> **Vendredi 6 novembre et mardi 1^{er} décembre, de 14h30 à 16h**
Animé par La Forge.

DICTÉE

> **Mardi 20 octobre, de 14h à 16h**
Animée par Eveline.

LA BELLE HISTOIRE DE LA CHANSON FRANÇAISE NOUVEAU

> **Vendredi 23 octobre, 27 novembre et 18 décembre, de 14h30 à 16h**
Animé par Joëlle.

ATELIER INFORMATIQUE

À la bibliothèque (74, avenue du Général-Leclerc) – Gratuit

INTERNET, BUREAUTIQUE ET RETOUCHE-PHOTOS

> **Judis 15 et 29 octobre, 5 et 26 novembre, 3 et 10 décembre, de 10h à 12h**
Animé par Josette.

À l'Ehpad cos la Source
(4, avenue de Versailles) – Gratuit

SALON DE THÉ : CHANTONS AU SALON THÉ !

Votre transport peut être assuré.

> **Jeudi 26 novembre, de 14h30 à 16h30**
Animé par Véro et Nathalie.

RDV à l'Écu de France
(1, rue Robert Cahen) – Gratuit

EXPOSITIONS

Visite commentée spécialement pour vous, à 14h – **NOUVEL HORAIRE**
> **Jeudi 1^{er} octobre :** *Souvenir de Corot : passion, transmission*. La sculpture autour de Charles Auffret.
> **Jeudi 5 novembre :** *Noir et blanc*.

À l'Auditorium
(74, avenue du Général-Leclerc)
Gratuit

MÉDIATION CULTURELLE : SPECTACLE *RÉSISTANCE* de Laure Trégouët

> **Vendredi 2 octobre, à 14h30**
Venez assister à plusieurs extraits du spectacle et échanger avec la compagnie sur la création de cette pièce.

OCT.-NOV.-DÉC.

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.

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES

Au pavillon d'Elvire
(7, avenue de Versailles)
Déjeuner à partir de 12h suivi d'une conférence. Tarif : 12,40 €.

> **Jeudi 15 octobre**
Mon quotidien : « Comment maîtriser sa consommation d'énergie », par M. Fleuret, UFC Que Choisir.

> **Jeudi 19 novembre**
Dans le cadre de la semaine du Handicap : *Mon quotidien : mon enfant en situation de handicap*, par Mme Chader.

> **Jeudi 3 décembre**
Culturel : *Souvenir de mes voyages*, par M. Thiercelin.

SORTIES AIDANTS-AIDÉS

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

ALLONS AU CINÉMA !

> **Jeudi 22 octobre, à 13h**
Tarif : 21,70 €.

CHÂTEAU DE RUEIL-MALMAISON

> **Jeudi 12 novembre, à 13h**
Visite guidée. Tarif : 21,70 €.



DÉJEUNER DANSANT À LA FERME DU BOUT DES PRÉS

> **Jeudi 17 décembre, à 11h**
Tarif : 40,80 €.

CONFÉRENCE

À La Forge – Gratuit

LE DON D'ORGANES, PARLONS-EN !
Viroflay, ville ambassadrice du don d'organes.
> **Vendredi 13 novembre, à 10h30**
Animée par Jacqueline.

