



MAIRIE DE NANTERRE



Programmation Annuelle des Ateliers-Activités et Animations de l'Espace Séniors 2023/2024



INFORMATIONS

Pour vous inscrire

Le lieu : A l'Espace Amitié et Loisirs des Séniors

**22, Avenue Louis Meunier
92000 NANTERRE**

Les documents à fournir :

- l'avis d'imposition
- l pièce d'identité
- l justificatif pour les nouveaux retraités

**Le tarif des activités proposées est déterminé selon votre quotient
(calculé en fonction de vos ressources)**

**Si vous ne souhaitez pas présenter votre avis d'imposition, le tarif
maximum sera appliqué**

Les règlements par chèque sont à libeller à l'ordre de :

REGIE ACTIVITES CLUB SENIORS



A LA MAISON DE LA MUSIQUE Salle Stravinsky ou Salle Ravel.
01 41 37 94 31

MUSIQUE : Vendredi de 9h30 à 11h30 Nicolas GARONNAT.

Venez participer avec votre instrument ou non, avec votre envie d'écouter, de jouer...

Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

CHORALE : Lundi après-midi de 13h30 à 15h en présence d'un chef de cœur.

Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

AU CHEMIN DE L'ILE - Salle des Guignons - 7, boulevard du Général Leclerc

ATELIER THEATRE : Mardi de 14h à 17h

Tarif : de 62.10 € à 248.40 €

MAISON DU CHEMIN DE L'ILE - 57, boulevard du Général Leclerc

ATELIER CHANT ET SPECTACLE

Animé par Carole la troupe choisit son répertoire et se produit dans les structures de la ville, maisons de retraite, restaurants seniors...

Tous les **vendredis de 14h à 17h**

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

SQUARE—22, avenue Louis Meunier

01 46 69 96 35

COURS D'ANGLAIS

Le Lundi de 14h à 15h30 : Niveau 1

Le Lundi de 15h30 à 17h : Niveau 2

Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

L'équipe d'animation vous propose chaque mois, **des sorties** (en transport en commun) à Paris ou ses alentours. Si vous êtes intéressé, prenez contact avec **Catherine LAHLOU** au **01-46-69-96-36**, elle vous informera du programme soit par courrier, soit par mail.

Madame Carole SAINTURAT bénévole organise des sorties au cinéma Les lumières. Chaque début de semaine une information est affichée sur le panneau de l'espace seniors.

Ou contacter Florence au 01.46.69.96.35

Activités artisanales

A l'Espace Amitiés et Loisirs des Seniors - 22, avenue Louis Meunier—01 46 69 96 35

LUNDI	<p>PEINTURE sur TICKETS de METRO avec Claude CORIC, bénévole. 2ème lundi de chaque mois de 9h30 à 12h. Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>	<p>POTERIE-SCULPTURE avec Aldo CAVANNA de 14h à 17h . Tarif : de 22.77 € à 91.08 €</p> <p>ATELIER CONVIVIALITE avec Isabelle FABBRO de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p> <p>ATELIER BRODERIE de 14h à 17h avec Christiane LECONTE (bénévole) Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>
MARDI	<p>POTERIE-SCULPTURE avec Aldo CAVANNA de 9h30 à 12h30 Tarif : de 22.77 € à 91.08 €</p> <p>CARTONNAGE avec Claude LAFFONT, bénévole. de 9h à 11h30 Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>	<p>TECHNIQUES DIVERSES de PEINTURE avec bénévole de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p> <p>GRAVURE sur VERRE avec une bénévole de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p> <p>PAPEROLLES (débutant) avec Odile THEILLET de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>
MERCREDI		<p>TRICOT avec bénévoles de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p> <p>POTERIE libre de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>
JEUDI	<p>PEINTURE SUR PORCELAINE de 9h30 à 12h30 ou de 13h30 à 16h30 avec Olivia FERRAO Tarif : de 22.77 € à 91.08 €</p> <p>ATELIER CONVIVIALITE avec Isabelle FABBRO 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p> <p>PAPEROLLES avec Odile THEILLET de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p> <p>POTERIE libre de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>	
VENDREDI	<p>DESSIN PASTEL avec José Espada (bénévole) de 9h à 12h , 1 fois par mois Tarif : de 2.07 € à 8.28 €</p>	

AU PLATEAU - Mont Valérien - 72, Route des Fusillés - 01 42 04 27 39

MARQUETERIE DE BOIS lundi et vendredi de 14h à 17h avec Catherine LAHLOU
Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

AU CHAMP AUX MELLES - 11, Allée Fernand Léger—01 47 24 27 16

MARQUETERIE DE PAILLE: le lundi 14h à 17h avec Joëlle et Roselyne, bénévoles
Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

COUTURE : le vendredi de 14h à 17h avec Jacqueline SEGUIN , bénévole Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

PATCHWORK: le vendredi de 14h à 17h Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

Ateliers divers

AU SQUARE - 22, avenue Louis Meunier

01 46 69 96 35

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

BRIDGE : le lundi de 14h à 17h (les joueurs qui souhaiteraient les rejoindre seront les bienvenus)

JEUX DE CARTES (belotes) : Vendredi 14h à 17h

JEUX SOCIETES DIVERS : tous les jours de 14h à 17h

SCRABBLE : les vendredis de 14h à 17h

ATELIER D'ECRITURE : un mercredi et un jeudi sur deux de 14h à 16h en alternance

MAISON DU CHEMIN DE L'ILE - 57, boulevard du Général Leclerc—

01 47 29 48 33

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

ATELIER BIEN-ETRE et CONVIVIALITE : Mardi de 14h à 17h avec Isabelle FABBRO

AU PETIT NANTERRE - Espace des Aubépines (3, rue des aubépines)

01 47 86 90 78

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

ATELIER CONVIVIALITE : lundi, mardi et jeudi de 14h à 17h avec Katia JACOB

ATELIER COUTURE : mercredi et vendredi de 14h à 17h avec Katia JACOB

JEUX DE CARTES (Belotes) ET JEUX SOCIETES DIVERS : tous les jours de 14h à 17h

A LA MAISON POUR TOUS - 33, Rue P.V. Couturier

01 41 20 82 37

SCRABBLE : les mercredis de 14h à 17h

LECTURE PARTAGEE : les 2ème jeudi du mois de 14h à 16h avec Catherine LAHLOU

AU CHAMPS AUX MELLES - 11 allée Fernand Léger

01 47 24 27 16

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

ATELIER JARDINAGE: entretien des fleurs et du potager tous les jours avec 2 bénévoles

ATELIER CONVIVIALITE (jeux divers, cinéma, etc...) : tous les jours de 14h à 17h

avec Valérie BERNARDINI



Ateliers sportifs

GYM TONIC Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

Lundi et jeudi de 9h à 10h et jeudi de 14H à 15H à la salle multisports et mardi de 9H à 10H à la salle de danse au Palais des Sports

Mercredi de 9h à 10h au gymnase Pablo Picasso

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

Lundi et jeudi de 10h à 11h à la salle multisports et mardi de 10H à 11H à la salle de danse au Palais des Sports

Mercredi de 10h à 11h au Gymnase Pablo Picasso

GYMNASTIQUE DOUCE Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

Lundi, jeudi de 11h à 12h à la salle multisports au Palais des Sports

Mercredi de 11h à 12h au gymnase Pablo Picasso

Mardi et vendredi de 11h à 12h à la Salle de Danse du Palais des Sports

ETIREMENTS Tarif : de 22.77 € à 91.08 €

Lundi de 12h30 à 13h30 au Gymnase Pablo Picasso

Vendredi de 9h à 10h et 10h à 11h à la Salle de danse du Palais des Sports

GYMNASTIQUE AQUATIQUE Tarif : de 35.19 € à 140.76 €

au bassin ludique du Palais des Sports

Lundi : de 14H à 15H ou de 15H à 16H ou de 16H à 17H

Mardi : de 14H à 15H ou de 15H à 16H

Jeudi : de 14h à 15h ou de 15h à 16h ou de 16H à 17H

Vendredi : de 14h à 15h ou de 15H à 16H

NATATION LIBRE Tarif : de 22.77 € à 91.08 € (2 créneaux)

Lundi, mardi, jeudi et vendredi dans le bassin olympique côté petit bassin de 16H à 17H

TAI-CHI-CHUAN Tarif : de 45.54 € à 182.16 €

Mercredi de 9h à 10h30 confirmés et de 10h30 à 12h débutants

PETANQUE (vous pouvez vous y rendre muni de vos boules)

Lundi de 14h à 17h Stade Paul Vaillant Couturier - Rue P.V.Couturier

Ateliers Sportifs (suite)

RANDONNEES ET BALADES

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

Tous les jeudis . Les détails avec les horaires, les destinations et les périodes d'inscriptions sont indiqués dans le programme trimestriel qui vous recevez. Les frais de transports (RER, BUS, TRAINS, ETC..) sont à votre charges.

PING PONG

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

Mardi et Jeudi de 14h à 17h

Grande salle Champs aux Melles

RANDONNEES ET BALADES VELO

Tarif : de 2.07 € à 8.28 €

Activité proposée pas des adhérents bénévoles

Mardi matin et après-midi

Espace Amitié et Loisirs des Séniors

22, Avenue Louis Meunier

92000 NANTERRE

Pour nous joindre :

Responsable : Laurence VIGIER

Laurence.vigier@mairie-nanterre.fr

Secrétariat : 01.46.69.96.35/01.46.69.96.39

Florence POILANE

Animatrices :

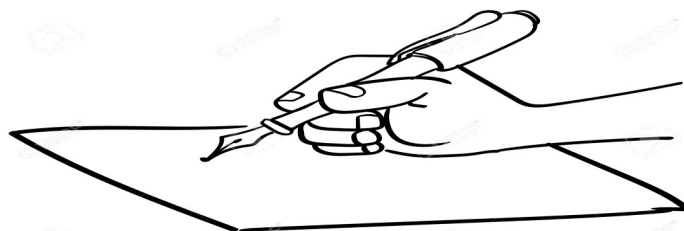
Catherine LAHLOU: 01.46.69.96.36

Valérie BERNARDINI : 01.46.69.96.37

Isabelle FABBRO : 01.46.69.96.40

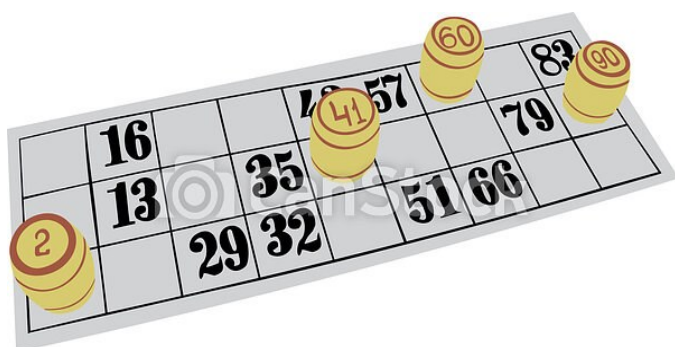
Odile THEILLET : 01.46.69.96.40

Katia JACOB



Horaire d'ouverture du Secrétariat

Lundi	9H à 12H <u>sur RDV</u> 14H à 17H FERME
Mardi	9H À 12H <u>sur RDV</u> 14H à 17H <u>sur RDV</u>
Mercredi	9H à 12H sans RDV 14H à 17H sans RDV
Jeudi	9H à 12H FERME 14H à 17H <u>sur RDV</u>
Vendredi	9H à 12H sans RDV 14H à 17H sans RDV



© CanStockPhoto.com - csp7454776



MAIRIE DE NANTERRE

INFORMATIONS SUR LES RESTAURANTS



Le Restaurant **du Square**, attenant à l'Espace Seniors et le Restaurant du **Champ aux Melles** dans le quartier du Parc vous proposent, du lundi au vendredi, de déjeuner dans une ambiance détendue et conviviale.

A votre convenance, vous pourrez déjeuner tous les jours ou simplement de temps en temps.

En lien avec l'équipe d'animation de l'Espace Seniors, des animations, des activités, des jeux sont proposées pour prolonger le repas, ainsi que, régulièrement, des moments festifs.

Pour plus de renseignements

N'hésitez pas à rencontrer nos équipes de restauration sur place
Pour vous inscrire, à partir du 1^{er} janvier 2023 :

Prenez un rendez-vous à l'Hôtel de Ville au 01-47-29-50-46 ou 01-71-11-43-61, muni d'un justificatif de domicile, d'une pièce d'identité et de votre avis d'imposition 2022.

Le prix du repas sera calculé selon vos ressources, **de 1,75 euros à 7 euros**.

Service de maintien à domicile de la Ville de Nanterre



Vous souhaitez continuer à vivre à votre domicile mais vous éprouvez certaines difficultés à réaliser les gestes de la vie quotidienne :

Avec le **Service de maintien à domicile de la Ville de Nanterre**, sachez que vous pouvez bénéficier de nombreux services vous permettant de rester chez vous :

-L'accompagnement véhiculé (ou non) à Nanterre ou dans les villes limitrophes pour des rendez-vous médicaux, des loisirs, des courses en grande surface ou commerces spécialisés (Fleuriste, coiffeur etc.)

...

-La livraison de courses faites en grande surface ou dans les commerces de proximité, en pharmacie, au laboratoire (sauf courses lourdes pouvant faire l'objet d'une livraison) ...

-Le portage de repas à domicile est un service quotidien, réservé aux personnes en perte d'autonomie d'une manière momentanée ou durable et qui ne peuvent plus sortir de chez elles pour faire leurs courses ou préparer leurs repas.

Les repas sont livrés du lundi au vendredi par le CCAS, la veille pour le lendemain, entre 9h30 et 15h. Les livraisons du week-end sont effectuées le jeudi et le vendredi.

-La téléassistance : Il s'agit d'un système qui permet en cas de difficulté, grâce à une simple pression sur le médaillon porté autour du cou, de déclencher l'intervention appropriée (famille, voisinage, pompiers...).

Comment en faire la demande ?

Après du service de maintien à domicile :

- par téléphone au **01.47.29.53.67**
- par mail à ccas.mad@mairie-nanterre.fr

•

-L'aide à domicile : Les champs d'interventions sont larges et variés :

- tâches ménagères : entretien du logement, préparation des repas, courses courantes, entretien du linge (petit savonnage, repassage),
- tâches liées à l'accomplissement de la vie quotidienne : aider la personne à se lever, à se déplacer dans les pièces, se chausser, s'habiller, se coiffer, manger...
- tâches liées à la vie sociale : petite assistance administrative ponctuelle, sortir faire des courses, se promener....

Comment en faire la demande ?

Après du centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) :

- par téléphone au **01 71 11 43 90**