

# LE PETIT *Seniors*+



**TOUTE L'ACTUALITÉ DU CCAS**

Vos prochains rendez-vous  
Informations pratiques

PALAIS DES THÉS



PARIS

# Une belle année en perspective

Le Pôle seniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) propose une grande variété de sorties, voyages, activités culturelles et sportives, ainsi que des rencontres intergénérationnelles, ludiques et familiales. Ces différentes animations s'adressent aux Villemomblois âgés de 64 ans et plus, ayant le statut de retraité, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, âgées de 55 ans et plus, également retraitées.

**Pour rappel, toutes les activités seniors du CCAS nécessitent une inscription, que ce soit par téléphone au 01 49 35 06 63 ou par e-mail à l'adresse [contact@ccas-villemoble.fr](mailto:contact@ccas-villemoble.fr).**

Veuillez noter qu'un certificat médical sera requis pour toutes les activités sportives. Les animations se déroulent au Pôle seniors, situé au 7 avenue Detouche.

Le CCAS organise, en collaboration avec la Mutualité Française, une série d'ateliers intitulés « *Une nouvelle vie qui vous ressemble* ». Ces rencontres se tiendront au Pôle seniors, de 14h à 16h, durant les mois de mars et avril. L'objectif de cette initiative est d'aider les seniors à reconnaître et valoriser leurs ressources, leurs compétences et leurs atouts afin d'améliorer leur bien-être. Dans un contexte où le besoin de lien social et la crainte du « mal vieillir » sont des enjeux prégnants, cette action vise à répondre à ces préoccupations. Nous vous proposons **un parcours de 6 ateliers d'échanges** autour de 6 thématiques :

- **L'ÂGE ET SES REPRÉSENTATIONS**
- **SON CAPITAL SANTÉ**
- **SON CADRE DE VIE**
- **SON BUDGET ET SES DÉMARCHES**
- **SA GESTION DU TEMPS**
- **SES RELATIONS AVEC LES AUTRES**

Ces ateliers se dérouleront les mercredis 5, 12, 19 et 26 mars 2025, ainsi que le mercredi 2 et 9 avril 2025, de 14h à 16h.

## LES ÉVÈNEMENTS DU CCAS

Le CCAS propose les évènements suivants :

### - REPAS PARTAGÉ DANSANT

**Jeudi 13 février 2025**

Horaires : **12h-16h30**

Tarif unique : **5€**

Lieu : **Pôle Seniors**, 7 avenue Detouche



### - THÉ DANSANT

**Jeudi 13 mars 2025**

Horaires : **13h30-17h30**

Tarifs : **10€** pour les Villemomblois(e)s,  
**20€** hors villemomblois(e)s

Lieu : **Pôle Seniors**, 7 avenue Detouche



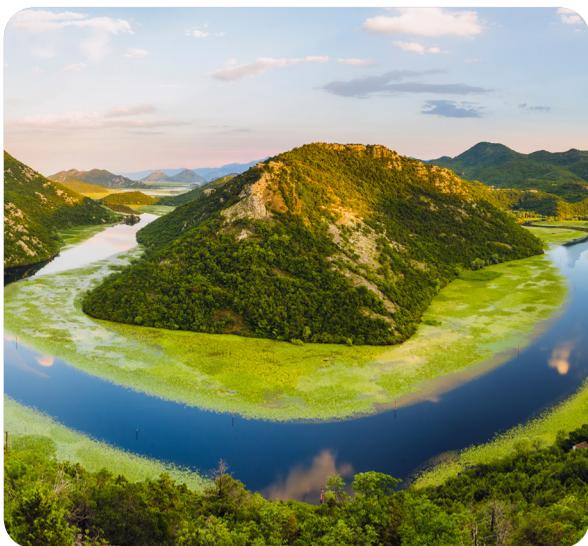
## - ATELIERS GOURMANDS | Mercredi 26 mars 2025

Venez rejoindre le CCAS pour nos ateliers gourmands intergénérationnels ! Que vous soyez accompagnés de vos petits-enfants ou que vous souhaitiez participer seul, apprenez de nouvelles recettes et astuces culinaires dans une ambiance chaleureuse. Partageons ensemble le plaisir de la cuisine autour de délicieuses pâtisseries !

Horaires : **14h-17h**

Tarif unique : **2€ / personne - 12 places**

## - VOYAGE AU MONTÉNÉGR0 <sup>(1)</sup> | Du 7 au 14 octobre 2025



*Lac de Skadar*



*Baie de Kotor*

Partez en voyage : **un circuit de 8 jours / 7 nuits** est organisé à travers le Monténégro.

**Tarif : 1610€** - (prix sans la chambre individuelle)

**Hébergement :** hôtels

Une escapade qui vous invite à découvrir les trésors du Monténégro, des villes emblématiques aux sites naturels époustouflants, telle que Tivat. Vous partirez à la découverte de Cetinje, de l'île de Sveti Stefan et de Budva, avant de vous émerveiller devant le lac de Skadar.

Les jours suivants, vous explorerez les paysages du parc de Biogradska et des canyons de Tara, tout en visitant les superbes monastères d'Ostrog et de Morača. Le périple se conclura par la magnifique baie de Kotor, suivie d'une excursion à Dubrovnik en Croatie ou à Stari Bar.

**Date d'inscription : vendredi 14 février 2025** à 14h au Pôle Seniors (limité à 30 places, seront prioritaires les seniors n'ayant jamais participé à un voyage avec le CCAS en 2024).

<sup>(1)</sup> Pour une meilleure mixité sociale, 12 places sont réservées aux seniors remplissant les conditions suivantes :

→ Pour les personnes seules : revenu inférieur à 1 800€ / mois

→ Pour les personnes en couple : revenu inférieur à 2 800€ / mois

En cas de places restées vacantes, elles seront proposées sans conditions de ressources.

## RETOUR EN IMAGES

Les samedi 18 et dimanche 19 janvier s'est tenu le traditionnel repas des seniors proposé par Monsieur le Maire et le CCAS.



### Rappel réseaux sociaux

Retrouvez les dernières actualités du CCAS en suivant la page Facebook **CCAS de Villemomble - Centre Communal d'Action Sociale** (le lien est disponible sur le site de la ville).