

AGENDA SENIORS *du CCAS*

*Avril
à juin
2025*

Réservé aux 64 ans et plus



CCAS de Villemomble
13 bis rue d'Avron
93250 VILLEMOMBLE
01 49 35 25 72

CCAS Pôle seniors
7 avenue Detouche
93250 VILLEMOMBLE
01 49 35 06 63

 contact@ccas-villemomble.fr

 [contact@ccas-villemomble.fr](https://www.facebook.com/contact@ccas-villemomble.fr)

CCas
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
VILLEMOMBLE

L'ÉDITO

**Chères Villemomboises, Chers Villemomblois,
Chères ainé(e)s, Chers ainés de Villemomble,**

Avec l'arrivée du printemps et l'éclat des beaux jours, nous sommes ravis de vous présenter notre troisième agenda seniors pour les mois d'avril, mai et juin 2025. Ce nouvel agenda est conçu pour vous accompagner dans cette belle saison.

Dans cette nouvelle édition, nous avons sélectionné pour vous une multitude d'ateliers, d'activités et d'excursions, toutes pensées pour répondre à vos envies et vous permettre de profiter pleinement des joies du printemps. Que ce soit des sorties en plein air, des ateliers créatifs, ou des moments de partage, nous espérons que cet agenda saura illuminer votre quotidien.

Nous vous souhaitons une saison épanouissante et pleine de lumière.

Avec nos meilleures salutations.

Jean-Michel BLUTEAU

Président du CCAS



Françoise SERONDE

Vice-présidente du CCAS



PRÉAMBULE

Cher(e)s seniors de 64 ans et plus,

La retraite est une période de la vie où il est important de prendre soin de soi et de profiter pleinement de chaque moment. C'est pourquoi la ville de Villemomble met en place des avantages spécialement dédiés aux seniors, afin de leur offrir un cadre de vie agréable et stimulant.

Pour bénéficier de ces avantages, nous vous invitons à vous inscrire au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Villemomble. Un règlement intérieur des activités est disponible au pôle seniors du CCAS ainsi qu'en Mairie. *Il est proposé aux revenus modestes, une participation à hauteur de 50 % pour un revenu brut global fiscal mensuel inférieur ou égal à 1012€ pour une personne seule et 1571€ pour un couple.*

Nous vous rappelons que pour participer aux activités sportives du CCAS, un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire. Il est important que votre médecin mentionne les pratiques auxquelles vous souhaitez vous destiner tout au long de l'année.

N'attendez plus pour prendre soin de vous et profiter pleinement de votre retraite à Villemomble. Nous sommes là pour vous accompagner et vous offrir des moments de détente, de convivialité et de bien-être.

Bienvenue au CCAS de Villemomble, votre lieu de rencontre et d'épanouissement en tant que senior.



SOMMAIRE

- ÉDITO
- PRÉAMBULE
- NAVETTE À LA DEMANDE



ATELIERS / ACTIVITÉS

ATELIERS GOURMANDS	8
ATELIERS INFORMATIQUES "BIEN SUR INTERNET"	9
ATELIERS CRÉATIFS.....	10
ATELIERS PEINTURE.....	11
TRAVAUX D'AIGUILLES.....	12
JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ.....	13
TENNIS DE TABLE.....	14
BILLARD.....	15



SPORTS / SANTÉ

ATELIERS + DE PAS	17
MARCHE DOUCE.....	18
DANSE DE SALON ET DANSE EN LIGNE.....	19
AQUAGYM.....	20

ÉVÈNEMENTS

LOTO	22
REPAS PARTAGÉ.....	23
CINÉ GOÛTER SENIORS.....	24
THÉ DANSANT.....	25
INSCRIPTIONS SORTIE DE PRINTEMPS 2025.....	26



FACEBOOK.....	27
INSCRIPTIONS SENIORS.....	28
DATES À RETENIR.....	29



NAVETTE À LA DEMANDE

GRATUIT

Le mardi de 13h30 à 17h

Uniquement pour les courses alimentaires
Réservation obligatoire auprès du CCAS.

Le CCAS de Villemomble propose un service de navette à la demande mis en place pour les seniors de 64 ans et plus résidant dans la commune. Cette navette fonctionnera exclusivement le mardi après-midi, de 13h30 à 17h.

Pour bénéficier de ce service, il vous suffit de **vous inscrire au CCAS en appelant le 01 49 35 25 72**. Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard le lundi à 12h.

La navette sera destinée uniquement aux courses, notamment pour se rendre à **Intermarché, au Marché frais ou Lidl**. C'est une excellente opportunité pour les seniors de se déplacer en toute sécurité et confort pour réaliser leurs achats sans avoir à se soucier des contraintes de transport.

N'hésitez pas à vous inscrire et profiter de ce nouveau service mis en place par le CCAS pour faciliter la mobilité des seniors de la commune.

ATELIERS & ACTIVITÉS





ATELIERS GOURMANDS

TARIF : 2€/PERSONNE
SUR INSCRIPTION
12 PLACES



Lieu

Pôle seniors
7, avenue Detouche - 93250 Villemomble

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

HORAIRES ET DATES DES ATELIERS GOURMANDS



- MERCREDI 21 MAI 2025 - 14H / 17H "COOKIES AUX SMARTIES"
- MERCREDI 18 JUNI 2025 - 14H / 17H "LE GÂTEAU DU JARDINIER"



Inscriptions au Pôle Seniors
7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



ATELIERS INFORMATIQUES "BIEN SUR INTERNET"

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
10 PLACES

Lieu
Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

**LE MERCREDI MATIN
DE 10H À 12H
LES MERCREDIS 2 ET 9 AVRIL
LES MERCREDIS : 7, 14, 21 ET 28 MAI
LES MERCREDIS : 4, 11, 18, 25 JUIN 2025**

L'ATELIER BIEN SUR INTERNET VOUS PERMET :
D'APPRENDRE LES BASES DU FONCTIONNEMENT D'UN ORDINATEUR, TABLETTE OU SMARTPHONE
DE S'INFORMER SUR LES USAGES D'INTERNET ET NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Le CCAS peut vous prêter un ordinateur, mais il est conseillé d'apporter votre propre PC, Mac, tablette ou smartphone pour vous sentir plus à l'aise avec vos outils personnels.
ATELIERS ANIMÉS PAR UN PROFESSIONNEL.

INSCRIPTIONS AU PÔLE SENIORS
7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



ATELIERS CRÉATIFS

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
24 PLACES

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

Venez découvrir nos ateliers créatifs avec notre bénévole. Ces moments de partage et de création vous permettront de développer vos talents artistiques tout en rencontrant de nouvelles personnes.

Rejoignez-nous et laissez libre cours à votre imagination !

Dates et horaires des ateliers créatifs (hors vacances scolaires) :

Tous les 15 jours de 10h à 11h45 avec une bénévole.

- Les lundis 7 et 28 avril,
- lundis 12 et 26 mai,
- lundis 2, 16 et 30 juin 2025.

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63



ATELIERS PEINTURE

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
18 PLACES

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

Venez découvrir les joies de l'aquarelle avec notre bénévole et laissez libre cours à votre créativité !

Que vous soyez débutant ou expert, nos ateliers sont adaptés à tous les niveaux. Laissez-vous inspirer par la beauté des couleurs et des formes en laissant parler votre imagination.

Rejoignez-nous pour des moments de partage et de convivialité autour de cette technique artistique apaisante.

Horaires des ateliers peinture (hors vacances scolaires) :

Tous les mardis de 9h à 11h45 avec une bénévole.

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63



TRAVAUX D'AIGUILLES

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
15 PLACES

Lieu
Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

Rejoignez notre atelier de travaux d'aiguilles tous les lundis, idéal pour ceux qui cherchent une activité relaxante et créative.

Que vous soyez débutant ou expert, vous découvrirez de nouvelles techniques et partagerez vos créations avec d'autres passionnés.

Cette activité stimule votre créativité, améliore votre agilité manuelle et favorise le bien-être.

Venez passer un moment convivial et enrichissant avec nous !

Horaires : Le lundi après-midi, de 13h30 à 16h45.

Inscriptions au Pôle Seniors :
7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



JEUX DE CARTES JEUX DE SOCIÉTÉ

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
20 PLACES

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

Au pôle seniors du CCAS, chaque après-midi est rythmé par des parties de jeux de cartes : Tarot, Belote, Rami mais aussi des jeux de société comme les échecs, le Triomino et le Scrabble. Les joueurs passionnés se retrouvent de 13h30 à 16h45 pour des parties conviviales et animées. Une pause divertissante et stimulante qui ravit les participants et renforce les liens entre les seniors.

Horaires des jeux de cartes et des jeux de société :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 16h45.

Inscriptions au Pôle Seniors :
7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



TENNIS DE TABLE *

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
PLACES LIMITÉES

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

Venez vous amuser et vous dépenser en jouant au ping-pong dans une ambiance conviviale et détendue.

Rejoignez-nous pour des moments de détente, le tout en préservant votre santé et votre bien-être.

Horaires :

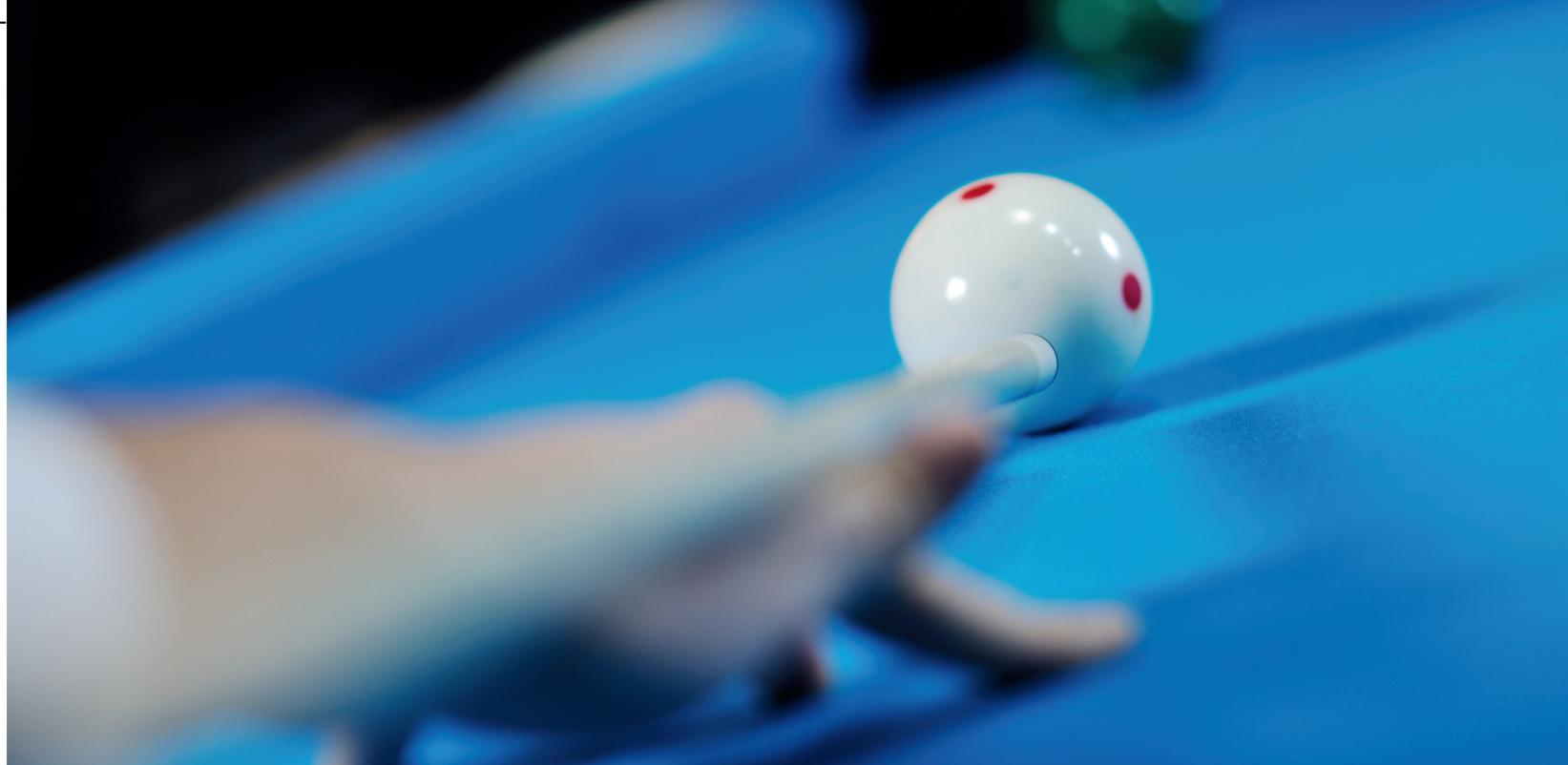
Le mardi et le jeudi après-midi, de 13h30 à 16h45.

*Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63



BILLARD

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
PLACES LIMITÉES

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble 93250

Venez partager un moment convivial en pratiquant le billard français librement au sein du pôle seniors !
Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, le billard est une activité idéale pour se divertir et entretenir sa concentration.

N'hésitez plus, rejoignez-nous dans une ambiance chaleureuse et amicale !

Horaires :

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45
(sauf le jeudi matin).

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63

SPORT . SANTÉ



AGENDA SENIORS - AVRIL, MAI, JUIN 2025



ATELIERS + DE PAS

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
15 PLACES

Lieu
Pôle seniors
7 avenue Detouche - 93250 Villemomble

Les ateliers de pas vous invitent à augmenter, de façon durable, votre nombre de pas au quotidien. Car marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Le Prif est là pour vous accompagner.



14h à 15h



Lundi 31 mars 2025



Lundi 7 avril 2025



Lundis 19 et 26 mai 2025



Lundi 2 juin 2025

CHACUNE DES SÉANCES EST ANIMÉE PAR UN PROFESSIONNEL QUALIFIÉ.

Inscriptions au Pôle Seniors
7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



MARCHE DOUCE

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
12 PLACES

Lieu
Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble

La marche douce pour seniors est une activité physique bénéfique pour la santé et le bien-être des personnes âgées. Elle permet de maintenir la mobilité, renforcer les muscles et améliorer la circulation sanguine. Encadrée par une animatrice, elle favorise également les échanges sociaux et la convivialité. Accessible à tous les niveaux, la marche douce s'adapte aux capacités de chacun pour un moment de détente et de plaisir. Rejoignez-nous pour prendre soin de vous tout en douceur !

Dates et horaires de la marche douce : (hors vacances scolaires)

Quand : les mardis, toutes les 2 semaines, de 9h30 à 11h45.

Dates : Mardi 1er avril, mardis 6 et 20 mai, mardis 3 et 17 juin 2025.

Les séances peuvent être annulées en fonction des conditions météorologiques et ne seront pas reportées.

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63



DANSE DE SALON * DANSE EN LIGNE

TARIF : 20€ DE AVRIL À JUIN 2025
SUR INSCRIPTION
35 PLACES

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - Villemomble

Les seniors du CCAS peuvent profiter des bienfaits de la danse en ligne et de salon avec notre Professeure Valérie LAROSE. Alliant plaisir, convivialité et exercice physique.

Rejoignez nous pour des moments de partage et de détente en musique, tout en apprenant de nouveaux pas de danse, dans une ambiance chaleureuse et festive.
Que la danse soit avec vous !

Horaires des cours de danse (hors vacances scolaires) :

Quand : Tous les vendredis de 14h à 15h

*Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63



AQUAGYM *

TARIF : 20€ DE AVRIL À JUIN 2025
SUR INSCRIPTION
30 PLACES / GROUPE

Lieu

Piscine de Villemomble
22 route de Noisy, 93250 Villemomble

L'aquagym offre de nombreux avantages aux seniors, notamment le renforcement en douceur des muscles et des articulations, ce qui aide à prévenir les douleurs liées à l'arthrose. Elle améliore également la circulation sanguine et favorise le drainage lymphatique, réduisant ainsi les problèmes de jambes lourdes. Enfin, cette activité favorise les interactions sociales, renforçant les liens entre les seniors à Villemomble. Découvrez les bienfaits de l'aquagym !

Horaires des Séances d'Aquagym (hors vacances scolaires)

- **Quand** : mardi et vendredi
- Mardi : 11h00 - 12h00 (30 places disponibles)
- Vendredi : 12h00 - 13h00 (30 places disponibles)

* Un certificat médical est obligatoire lors de l'inscription.

Inscriptions au Pôle Seniors :

7, avenue Detouche - Villemomble 93250

Contact : 01 49 35 06 63

ÉVÈNEMENTS



AGENDA SENIORS - AVRIL, MAI, JUIN 2025



**LOTS
COURMANDS**

**14H
16H30**

LOTO

JEUDI 10 AVRIL 2025

**TARIFS : 2€ LE CARTON / 5€ LES 3 CARTONS MAXIMUM
SUR INSCRIPTION
60 PLACES**

Lieu

Pôle seniors
7 avenue Detouche - 93250 Villemomble



**OUVERTURE DES PORTES À 14H
DÉBUT DU JEU À 14H30**

Gâteaux et boissons incluses

**Inscriptions au Pôle Seniors : 7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63**



12H
16H30

REPAS PARTAGÉ

JEUDI 15 MAI 2025

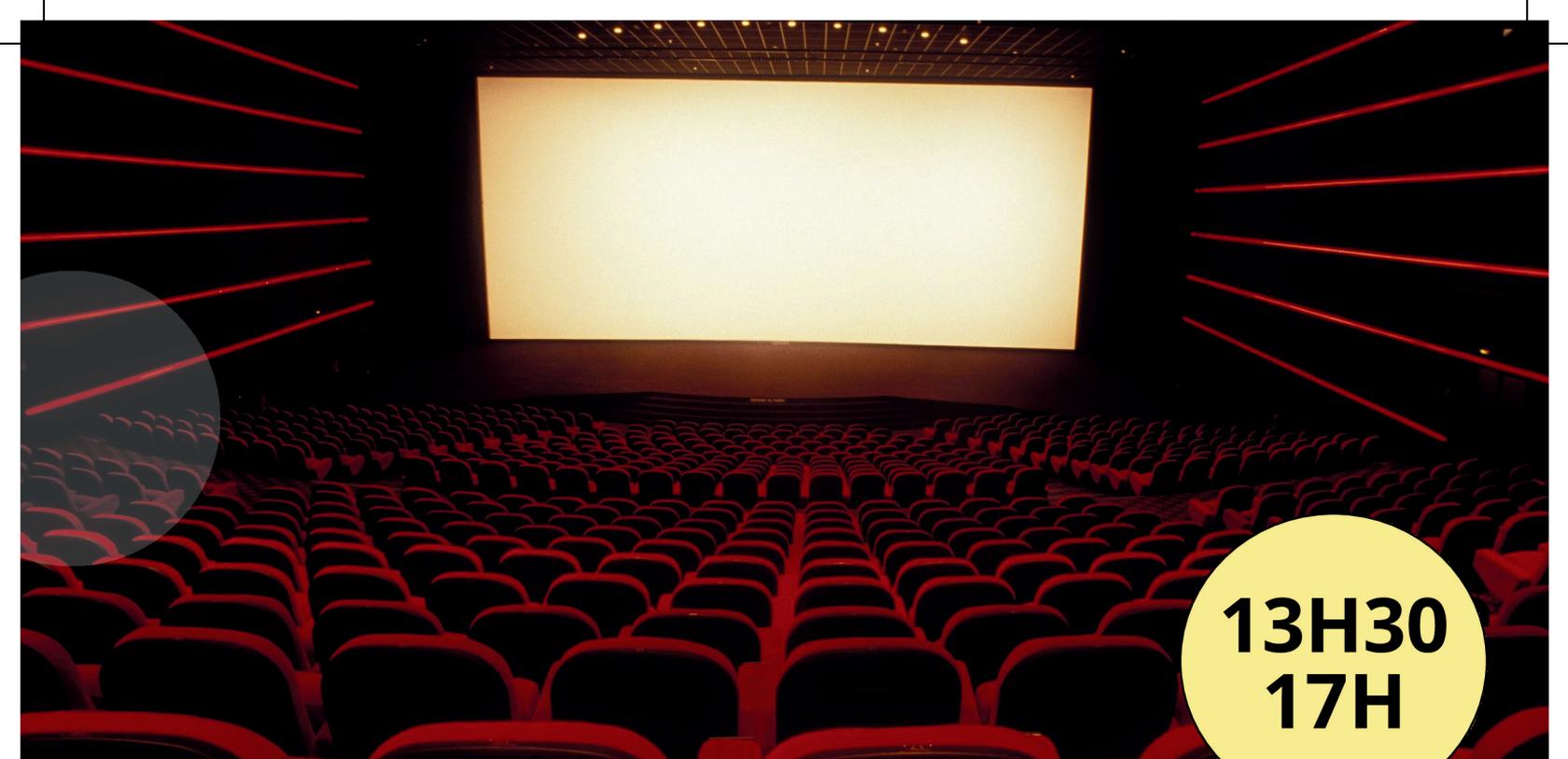
TARIF : 5 €/personne
SUR INSCRIPTION
60 PLACES

Lieu
Pôle seniors
7 avenue Detouche - 93250 Villemomble



OUVERTURE DES PORTES À 12H
APRÈS-MIDI DANSANTE
Vous pouvez apporter un plat sucré ou salé !

Inscriptions au Pôle Seniors : 7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



**13H30
17H**

CINÉ GOÛTER SENIORS

JEUDI 5 JUIN 2025

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
100 PLACES

Lieu
Théâtre Georges Brassens
9 avenue Detouche - 93250 Villemomble



**UN P'TIT TRUC
EN PLUS**

OUVERTURE DES PORTES À 13H30
SÉANCE À 14H

Gâteaux et boissons incluses

Inscriptions au Pôle Seniors : 7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63



**13H30
17H**

THÉ DANSANT

JEUDI 12 JUIN 2025

**TARIFS : 10 € / VILLEMOMBLOIS(ES)
20 € hors commune**
SUR INSCRIPTION
priorité aux seniors Villemomblois
60 PLACES

Lieu
Pôle seniors
7, avenue Detouche - Villemomble 93250



**OUVERTURE DES PORTES À 13H30
ACCOMPAGNÉ D'UN ORCHESTRE**
Gâteaux et boissons incluses

Inscriptions au Pôle Seniors : 7, avenue Detouche - Villemomble 93250
Contact : 01 49 35 06 63

INSCRIPTION SORTIE DE PRINTEMPS 2025



INSCRIPTION LE JEUDI 27 MARS 2025
de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Lieu : Médiathèque - 114 grande rue
93250 Villemomble



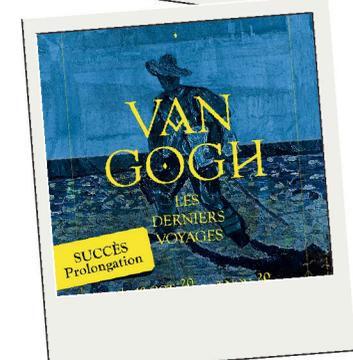
Dates des sorties :
Vendredi 25 avril 2025
Lundi 28 avril 2025
Mercredi 30 avril 2025
Lundi 5 mai 2025



ESCAPADE AU CHÂTEAU D'AUVERS-SUR-OISE DÉJEUNER À L'ISLE ADAM ET PROMENADE EN BÂTEAU SUR L'OISE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 08h00 Départ de Villemomble
- 09h30 Accueil au château et visite guidée par petits groupes et visite libre des jardins, et du village d'Auvers .
- 12h00 Déjeuner buffet assis au restaurant le Loft à l'Isle Adam (des serveurs seront prévus pour aider les invités si nécessaire)
- 14h30 Le Tivano sera à quai à L'Isle Adam en direction de Conflans Sainte Honorine, navigation estimée à 3 heures environ.
- 17h30 Arrivée estimée à quai à Conflans Saint Honorine.
- 18h00 Départ pour Villemomble





FACEBOOK

CCAS de Villemomble
Centre Communal d'Action Sociale



Nous avons le plaisir de vous annoncer, que le CCAS de Villemomble est désormais sur Facebook !

Vous pouvez nous retrouver sous le nom :
CCAS de Villemomble - Centre Communal d'Action Sociale.

Le lien est également disponible sur le site de la ville.

Nous vous invitons à nous rejoindre sur notre nouvelle page.
C'est un espace où nous partagerons avec vous toutes les dernières actualités et informations importantes du pôle seniors.

N'hésitez pas à nous suivre, et à très bientôt sur notre réseau social !



INSCRIPTION SENIORS AU CCAS

AU 01 49 35 06 63

**POUR VOUS INSCRIRE AU CCAS, C'EST SIMPLE
IL VOUS SUFFIT**



D'ÊTRE À LA RETRAITE



D'AVOIR 64 ANS RÉVOLUS



**ÊTRE RECONNU COMME HANDICAPÉ À
PARTIR DE 55 ANS**



D'ÊTRE VILLEMOMBLOIS(E)S



DATES À RETENIR 2025

DATES	QUOI ?	OÙ ?	HORAIRES
JEUDI 10 AVRIL 2025	LOTO	PÔLE SENIORS	14H-16H30
VENDREDI 25 AVRIL 2025	SORTIE DE PRINTEMPS	ESCAPADE À AUVERS-SUR-OISE	8H
LUNDI 28 AVRIL 2025	SORTIE DE PRINTEMPS	ESCAPADE À AUVERS-SUR-OISE	8H
MERCREDI 30 AVRIL 2025	SORTIE DE PRINTEMPS	ESCAPADE À AUVERS-SUR-OISE	8H
LUNDI 5 MAI 2025	SORTIE DE PRINTEMPS	ESCAPADE À AUVERS-SUR-OISE	8H
JEUDI 15 MAI 2025	REPAS PARTAGÉ	PÔLE SENIORS	12H - 16H30
JEUDI 5 JUIN 2025	CINÉ GOÛTER SENIORS	THÉÂTRE GEORGES BRASSENS	13H30 - 17H
JEUDI 12 JUIN 2025	THÉ DANSANT	PÔLE SENIORS	13H30 - 17H

CONTACT CCAS

13 bis rue d'Avron
93250 VILLEMOMBLE
01 49 35 25 72

Mail : contat@ccas-villemomble.fr

PÔLE SENIORS
7 avenue Detouche
93250 VILLEMOMBLE
01 49 35 06 63