Saclay

la Lettre aux Aînés

n° 12

MARS 2024

Derniers jours pour s'inscrire !

Sport & santé

En collaboration avec le centre de santé de la Martinière, le service d'action sociale vous propose cinq séances d'activités physiques adaptées avec des ateliers combinant : un travail d'équilibre et de prévention des chutes, de renforcement musculaire, de travail cardio-respiratoire et souplesse.

Objectifs

- Maintenir, stimuler et/ou développer la condition physique.
- Améliorer les fonctions musculosquelettiques, cardiovasculaires, métaboliques et immunitaires.
- Prévenir les facteurs de risques pour la santé.
- Diminuer les risques de maladies chroniques et les troubles ostéoarticulaires.
- Améliorer le bien-être personnel, l'humeur et l'image de soi.
- Prévenir les comorbidités et prévenir la prise de poids.

Dates : 1er, 8, 15, 22 et 29 mars
de 14h30 à 15h30
Gymnase de Favreuse

Derniers jours pour s'inscrire !

Le Salon des Seniors de Paris est l'événement incontournable dédié aux 50+ pour s'informer, échanger, se divertir, s'évader et se challenger.

Sujets abordés : retraite, santé, gestion du patrimoine, adaptation du logement, sport, bénévolat ou encore le tourisme et la culture…

Mercredi 13 mars à Paris
Portes de Versailles à 14h45
Service de navette :
Départ du Bourg à 13h30/ Val à 13h45
Sur inscription avant le 9 mars

Écran senior

Une fois par mois, le service d'action sociale vous accompagne au cinéma de Palaiseau.

La passion de Dodin Bouffant
Avec Juliette Binoche, Benoît Magimel, Emmanuel Salinger, Patrick D'assumçao, Jean-Marc Roulot

Au milieu des années 1880, en France. Un célèbre cuisinier met au point un stratagème pour conquérir le coeur de sa fidèle et complice assistante.
Durée : 2h16. - Genre : Drame, Historique, Romance

Lundi 4 mars (*sur inscription*)
Service de navette
Val Gymnase 13h15, Bourg Mairie 13h30

Ateliers « bien être & sophrologie »

Le service d'action sociale vous propose 4 séances de sophrologie avec Géraldine Marson Sophrologue et Coach de vie.
La sophrologie permet de renforcer l'équilibre corporel, mental et émotionnel. Elle veille à assurer un certain dynamisme chez les seniors. La pratique aide aussi à gérer la transformation des personnes sur le plan physique, psychologique et émotionnel.

Pensez à prendre votre gourde, et votre tapis ou serviette.

Les 5, 26 avril et 3, 24 mai de 14h30 à 15h30
Espace Jeanne Moreau
Sur inscription avant le 25 mars

On sort les bobines et les aiguilles !

Venez apprendre les bases de la couture et du tricot aux côtés d'une couturière bénévole qui vient partager avec vous son savoir-faire.

Lundis : 4, 11 et 18 mars
De 14h à 16h30
à l'espace Roger Morin

Sortie à la Jardinerie

Comme chaque année, le service d'action sociale vous accompagne à la jardinerie de Saint Rémy les Chevreuse. Découvrez un large choix de plantes d'intérieurs, d'extérieur, marché local, décorations et outils.

Lundi 15 avril (*sur inscription*)

Service de navette
Val Gymnase 13h15, Bourg Mairie 13h30

Vos courses

Marguerite ou Sandrine vous accompagnent en minibus pour faire vos courses.

- **LIDL** — jeudi 7 mars
- **CARREFOUR** — jeudi 14 mars
- **AUCHAN** — jeudi 21 mars
- **CARREFOUR** — jeudi 28 mars
- **LIDL** — jeudi 4 avril

ENQUÊTE AUPRÈS DES AÎNÉS

Mieux connaître les Aînés, leurs besoins et leurs envies afin de leur proposer une offre de loisirs et de services adaptée : c'est l'objectif du questionnaire lancé auprès des aînés saclaysiens âgés de plus 65 ans.

Nous vous invitons à le renvoyer avant le 31 mars à la mairie à l'attention de Léa LE GALLO.

Questionnaire en ligne sur saclay.fr

En avril

- **Ateliers sophrologie** — **5 et 26**
- **Jardinerie** — **15**

Abonnez-vous !

Vous êtes âgé de plus de 65 ans, vous pouvez vous inscrire pour recevoir chaque mois , la Lettre d'information aux aînés.

Vous serez ainsi informé des activités proposées par le service d'action sociale.

S'inscrire aux activités
Léa LE GALLO 01 69 41 44 40/06 81 68 17 91
evenementiel@saclay.fr

Connaître vos droits
Isabelle GULLEMOT 01 69 41 86 85
direction.actionsociale@saclay.fr

La Lettre aux Aînés de la ville de Saclay – Mars 2024 - 12 place de la Mairie 91430 Saclay Tél. : 01 69 41 02 83
Directeur de publication : Michel SENOT, Maire | Directrice de la culture et de la marque : Christelle PICHON | Conception graphique : Service communication