



Les activités et les sorties

- **Tout au long de l'année, différentes activités sont organisées à destination des seniors (séjours, ateliers, loto, thé dansant, sorties...).**

NOUVEAUTÉ - ateliers yoga et self défense

NOUVEAUX ATELIERS SPÉCIAL SÉNIORS À PARTIR DU 11 MARS

YOGA

- **Séances adaptées** aux séniors valides les mardis de 14h à 15h
- **Yoga sur chaise** les mardis de 15h15 à 16h15



SELF DÉFENSE

7 séances
Les lundis de 14h à 15h

Ateliers gratuits sur inscription, nombre de places limité

01 34 17 60 99 ou 06 77 32 10 64

Hôpital de Montmorency
Bâtiment les Glaïeuls • 1 rue Jean Moulin



Séances de relaxation

Des **séances de relaxation avec une psychomotricienne** vous sont proposées à la résidence Héloïse. Cet atelier d'environ 1h est adapté pour chaque sénior et a plusieurs objectifs : diminuer les

tensions et l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil, vivre des expériences corporelles, travailler les appuis, gagner en confiance en soi... (Atelier ouvert à tous les séniors de Montmorency)

De plus, le CCAS a mis en place des **ateliers théâtre** à la Résidence Héloïse ! Cet atelier de 2h, animé par l'intervention de la compagnie de théâtre « Art et Prémices Cie », est une initiation au théâtre et a pour objectifs le maintien des capacités cognitives, la découverte de l'espace scénique, l'apprentissage du vocabulaire théâtrale, le travail du corps, de la mémoire, de la diction... (Atelier réservé aux résidents de la Résidence Héloïse).

Une **chorale** et un **atelier percussion** sont également proposés tous les lundis après-midi à 15h à la Résidence Héloïse.

Ateliers ouverts à tous les séniors de Montmorency et sur inscription : ccas@ville-montmorency.fr

Renseignements auprès du CCAS.

Ateliers séniors

Tous les jeudis matin (hors vacances scolaires), une heure d'exercices physiques et 30 minutes de conseils de prévention par un animateur spécialisé en activités physiques adaptées.

De 9h30 à 11h au gymnase de l'école Primaire Buisson (25 avenue de la 1re Armée Française).

Public : Le programme PIED s'adresse aux séniors à partir de 55 ans, soucieux de leur santé et autonomes qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par leur équilibre ou par les chutes. Le programme est animé par le Comité Régional Sports pour tous.

Objectifs :

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes
- Adopter des comportements sécuritaires
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes
- Maintenir une pratique régulière d'activités
- Conseils de prévention, suggestions d'exercices à domicile

Conditions :

- Inscription à l'année, dans la limite des places disponibles, auprès du CCAS
- Participation : 80 euros la session de 32 séances, soit 2,50 euros la séance
- Pièces à fournir : photocopie d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et d'un justificatif de retraite

Atelier d'écriture créative Haïku

Le haïku est une forme japonaise de poésie permettant de noter les émotions, le temps qui passe, émerveille ou étonne.

L'écriture est un voyage intérieur. Ces ateliers s'adressent aux seniors qui souhaitent rester créatifs, stimuler leur imagination, conserver un bon moral et partager avec d'autres personnes le plaisir d'écrire.

Sur le plan de la santé, les bienfaits de l'écriture sont nombreux (réduction du stress, amélioration de l'humeur, de la concentration et du sommeil).

Par Céline Cohen, formée à l'enseignement de la pratique de l'écriture du haïku. Elle a à coeur de prendre soin de toutes les personnes et particulièrement des seniors.

Ateliers financés par la conférence des financeurs au conseil départemental du Val-d'Oise.

Inscriptions et renseignements au 06 77 32 10 64

Atelier informatique

Inscriptions au CCAS sur rendez-vous, dans la limite des places disponibles.



Les séjours

Des séjours sont organisés chaque année pour les retraités de Montmorency à partir de 60 ans.

Séjour à Malte du 12 au 19 octobre 2024 - COMPLET

Le CCAS de Montmorency propose aux séniors un séjour à Malte du 12 au 19 octobre. De nombreuses excursions sont au programme : Ile de Gozo, La Valette et Mdina.

[Retrouvez le programme complet et les modalités d'inscriptions ici !](#)

- Places limitées
- Séjour ouvert aux Montmorencéens retraités uniquement
- Inscriptions le mercredi 24 avril de 9h à 12h au CCAS
- Renseignements auprès du CCAS au 01 39 64 82 41 ou 01 34 17 60 99



Sorties estivales

- Mercredi 3 juillet - Une journée au fil de l'eau dans la Somme
- Mercredi 7 août - Une journée en Normandie
- Inscriptions auprès du CCAS
- Renseignements au 06 77 32 10 64 ou 01 34 17 60 99

[Téléchargez le programme complet et les modalités de participation](#)



Thé dansant

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) donne rendez-vous deux fois par an aux séniors pour partager un moment de convivialité et de danse. Entrée gratuite ! Ouvert aux séniors à partir de 60 ans. Nombre de places limitées - inscription préconisée au 01 34 17 60 99 ou 06 77 32 10 64.

Prochaine date

- Dimanche 23 juin 2024

Loto des séniors

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) donne rendez-vous deux fois par an aux séniors pour partager un moment de convivialité et de jeux lors d'un traditionnel loto. Participation gratuite et nombreux lots à gagner ! Ouvert aux séniors à partir de 60 ans - Inscription au 06 77 32 10 64 ou au 01

34 17 05 93.

Prochaine date à venir

- Mercredi 27 novembre 2024 - Loto intergénérationnel

Infos pratiques

Pour tous renseignements sur les nouveaux ateliers à la Résidence Héloïse, contactez le CCAS :

Tel. : 01 34 17 60 99 ou 06 77 32 10 64

Contact

Pour contacter le CCAS

17, avenue Charles-de-Gaulle

95160 Montmorency

Tél. : 01 34 17 60 99

Fax : 01 39 64 82 41

Mail : ccas@ville-montmorency.fr