

# Maison des Seniors

Programme  
d'activités

Été  
2024



VILLE DE  
**Châtillon**



**hauts-de-seine**  
LE DÉPARTEMENT

Avec le concours financier  
du Conseil départemental

# ÉDITO

Chères Châtillonnaises,  
Chers Châtillonnais,

Comme vous pouvez le constater, les activités de la Maison des Seniors poursuivent leur développement pour vous proposer une offre toujours plus riche et variée. Cet été, ateliers sportifs, culturels, manuels et autres sorties vous attendent à la Maison des Seniors. Afin de profiter des beaux jours en toute sérénité, je vous invite vivement à vous inscrire au registre des personnes fragiles et à l'opération tranquillité vacances, qui permettront aux agents municipaux de veiller sur vous durant la période estivale.

Fidèlement,



**Nadège AZZAZ**  
Maire de Châtillon  
Conseillère régionale

## CANICULE : PENSEZ À VOUS INSCRIRE OU À INSCRIRE VOS PROCHES SUR LE REGISTRE DES PERSONNES FRAGILES !

Comme chaque année, la commune de Châtillon met en place une procédure d'inscription volontaire sur le registre de prévention communal. Ce registre a pour objectifs de recenser les personnes isolées ou fragiles et de mener des actions auprès de ces dernières en cas de risques exceptionnels et de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.

Qui peut s'inscrire ?

- Les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile ;
- Les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail et résidant à leur domicile ;
- Les personnes adultes handicapées bénéficiant de l'AAH, l'ACTP, la carte d'invalidité, la reconnaissance de travailleur handicapé ou d'une pension d'invalidité, résidant à leur domicile.



**Le nouveau formulaire d'inscription est à votre disposition à la Maison des Seniors ou sur le site internet de la ville :**  
**[www.ville-chatillon.fr](http://www.ville-chatillon.fr)**

 Niveau de difficulté

 Goûter offert

 Possibilité de s'asseoir

Inscription obligatoire  
pour toutes les activités.  
Rendez-vous à la Maison  
des Séniors pour plus  
d'informations

## VOS RENDEZ-VOUS HEBDO TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ



### Et si l'on dansait ?

Tous les mardis de l'été,  
de 14h à 16h30

Maison des Seniors | Gratuit

### Tarot-belote

Mardi, 13h30

Villa Beausoleil, 44 boulevard  
Félix Faure | Gratuit

Vendredi, 14h

Résidence Monfort, 11 rue Henri  
Gatinot | Gratuit

### Et si l'on prenait un café ?

Vendredi, entre 9h30 et 12h30

Maison des Seniors | Gratuit

### Café presse

Vendredi, 10h

Villa Beausoleil, 44 boulevard  
Félix Faure | Gratuit

### Musclons nos neurones

Jedi, 10h et 11h

Maison des Seniors | Gratuit

### Initiation informatique

Vendredi, entre 13h30 et 17h

Maison des Seniors | Gratuit

### VITAL'ÉTÉ

**Atelier tremplin**  
avec **Activité Physique Adaptée,**  
**nutrition et adaptation du**  
**logement**

Tous les jeudis de l'été, 14h

La séance du jeudi 15 août sera  
déplacée au lundi 19 août.

Maison des Seniors | Gratuit

### Jeux de scrabble et d'échec

Au mois de juillet : tous les  
vendredis | De 15h à 17h

Maison des Arts | Gratuit

Au mois d'août : tous les  
mercredis | De 15h à 17h

Maison des Seniors | Gratuit

### Yoga dans les parcs

Tous les samedis de juillet,  
séances seniors à 10h, séances  
tout public à 11h

Parc Henri Matisse – 13 rue de

Bagneux | Gratuit | Entrée libre

**Ouverture des inscriptions**  
**mardi 4 juin.**

# VOS RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ

## Juillet

CONFÉRENCE 

### La beauté

**Lundi 1<sup>er</sup> juillet de 14h30 à 16h30**

La beauté féminine : comprendre pourquoi la Vénus de Milo est pensée comme l'archétype de la beauté grecque, pourquoi la Jeune fille à la perle nous fascine et nous émeut tant, sans oublier une Marilyn haute en couleur.

*Maison des Seniors* | 5€



ATELIERS CRÉATIFS

### Les matinées créatives à la Maison des Enfants

Du 1<sup>er</sup> au 5 juillet, les professeurs de la Maison des Enfants vous proposent de découvrir différentes pratiques artistiques au sein de leurs ateliers.

### ● Initiation au cyanotype

Lundi 1<sup>er</sup> juillet de 10h à 12h

### ● Initiation à l'aquarelle

Mardi 2 juillet de 10h à 12h

### ● Initiation à la linogravure

Mercredi 3 juillet de 10h à 12h

### ● Initiation à la mosaïque

Jeudi 4 juillet de 10h à 12h

### ● Initiation à l'encre de chine

Vendredi 5 juillet de 10h à 12h

*Maison des Enfants, 34 rue Guy Môquet* | 5€ par atelier

CONFÉRENCES

### Histoire de la Maison des Arts

**Dimanches 7 et 21 juillet de 16h à 20h**

Découvrez les fascinantes histoires et les nombreux secrets que cache ce bâtiment historique bien connu de tous.

*Maison des Arts, 11 rue de Bagneux*  
Gratuit

ET SI L'ON BRICOLAIT ? 

### Relooker des bocaux

**Lundi 8 juillet de 14h à 16h**

Décorez des bouteilles en verre avec de la ficelle ou de la dentelle puis déposez-y quelques branches fleuries pour apporter de la couleur et une touche de naturel à votre intérieur.

*Maison des Seniors* | 5€



BALADE AU VERT     

### **Parc de Janvry**

**Mercredi 10 juillet de 14h à 17h**

Niché au cœur de la haute Vallée de Chevreuse, le parc de Janvry est un lieu magique peuplé de centaines d'animaux.

*Départ à la Maison des Seniors | 5€*

BALADE EN CAR

### **À la découverte du Val de Marne**

**Mercredi 24 juillet de 13h30 à 17h30**

De Vitry-sur-Seine à Vincennes, en passant par Joinville-le-Pont et Nogent-sur-Marne, bien installé dans votre autocar, laissez-vous conter les anecdotes et les histoires de ce département.

*Départ à la Maison des Seniors | 12€*



## **Août**

BALADE AU VERT



### **À la découverte du parc de la Vallée aux Loups**

**Mercredi 7 août de 14h à 17h**

Lieu magique traversé par la rue d'Aulnay, le parc est une invitation au romantisme, à l'évasion, bien à l'abri de l'urbanisation environnante.

*Départ à la Maison des Seniors | 5€*

JOURNÉE CONVIVIALE



### **Une journée à Nemours**

**Mardi 20 août, de 9h à 19h**

Nemours est une commune française située dans le département de Seine-et-Marne en région Île-de-France. La ville est connue pour son château-musée du XII<sup>e</sup> siècle, ainsi que pour le musée départemental de Préhistoire d'Île-de-France.

*Départ à la Maison des Seniors | 20€*

ET SI L'ON BRICOLAIT ? 

### **Fabrication de panier de salle de bain**

**Lundi 26 août de 14h à 16h**

Venez fabriquer un joli panier qui viendra sublimer votre salle de bain, pour ranger vos produits d'hygiène et de beauté !

*Maison des Seniors | 5€*

# UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ



**N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.** Évitez de laisser vos clés sous le paillason, dans la boîte à lettres, dans le pot de fleur...



De nuit, **évitez de laisser les fenêtres ouvertes**, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique.



**Prévenez une personne de confiance** de votre entourage (famille, ami, voisin, gardien...).



Faites **suivre si besoin votre courrier ou faites le relever par une personne de confiance** : une boîte à lettres débordant de plis révèle une longue absence.



Soyez vigilant aux informations (dates de vacances, destination, photos,...) que vous publiez sur les réseaux sociaux.



Votre domicile doit paraître habité tout en restant sécurisé. **Vous pouvez créer l'illusion d'une présence** à l'aide d'un programmeur pour la lumière, la télévision, la radio...

## Opération tranquillité vacances

Vous pouvez signaler votre absence au commissariat de police ou à la police municipale, des patrouilles pour surveiller votre domicile seront organisées.

**Police Municipale**  
79 Rue Pierre Semard, Châtillon  
01 47 46 00 00

**Commissariat de Montrouge**  
4-6 Rue Guillot, Montrouge  
01 53 73 63 61

# ATTENTION CANICULE



## BUVEZ DE L'EAU ET RESTEZ AU FRAIS



ÉVITEZ L'ALCOOL



MANGEZ EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



FERMEZ LES VOLETS  
ET FENÊTRES LE JOUR,  
AÉREZ LA NUIT



MOUILLEZ VOUS  
LE CORPS



DONNEZ ET PRENEZ  
DES NOUVELLES  
DE VOS PROCHES

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15  
SUIVEZ LES INFORMATIONS [VILLE-CHATILLON.FR](http://VILLE-CHATILLON.FR)



## **Maison des Seniors**

21 rue Gabriel Péri  
92320 - Châtillon

Lundi :  
13h30 - 17h30

Du mardi au vendredi :  
9h - 12h / 13h30 - 17h30

[maisondesseniors@chatillon92.fr](mailto:maisondesseniors@chatillon92.fr)  
01 87 17 98 59