PROGRAMME DES ACTIVITÉS HABITUELLES :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Atelier Mémoire 9h-10h30 10h30-12h				
	Gym douce 9h45-11h45	Gym douce 9h40-10h40		Gym douce 11h-12h	Gym douce 10h-12h
Après-midi	Tennis de table 14h-16h30	Gym douce 14h-15h	Scrabble 14h-16h30		
	Couture et tricot 14h-16h30	Taïso 13h40-14h40 14h40-15h40	Tennis de table 14h-16h30	Chorale 14h-16h30	
				Stage Échecs 15h45-16h45	

TARIFS

Gymnastique douce	121,40€ l'année pour 1h hebdomadaire 188,20€ l'année pour 2h hebdomadaires (conditionné aux nombres de places disponibles) (de septembre 2025 à juillet 2026)
Taïso	120€ l'année pour 1h hebdomadaire
Atelier mémoire	53,10€ les douze séances (Fontenaisiens) 79,90€ les douze séances (non- fontenaisiens)
Stage échecs	10,30€ les 12 séances
Tennis de table	Gratuit pour les adhérents
Chorale	Gratuit pour les adhérents

Vous êtes nombreux à souhaiter participer aux escapades. Cependant, nous n'avons pas la capacité de donner une suite favorable à l'ensemble de vos demandes. C'est pourquoi, vous êtes invités à formuler vos vœux lors de la journée de préinscription en remplissant les formulaires dédiés.

A l'issu de cette journée, Les membres de l'Espace Loisirs Seniors procèdent aux inscriptions équitablement afin de satisfaire le plus grand nombre d'adhérents. La référente de l'espace prend ensuite contact avec-vous par téléphone ou sms pour confirmer votre inscription.

Un indicateur d'effort physique est donné pour chacune des sorties proposées. Aussi, avant de s'inscrire à une sortie, il est vivement conseillé de vérifier le niveau de difficulté par rapport à ses capacités, et de se renseigner auprès de la référente de l'Espace Loisirs Seniors qui, en cas de doute, se réserve le droit de refuser l'inscription d'une personne à une sortie qui semblerait inadaptée pour elle.

**L'Espace Loisirs Seniors vous propose des activités,
sorties et animations tout au long de l'année. Venez nous rencontrer !
Du lundi au jeudi : de 9h à 12h et de 14h à 16h30 - Vendredi : de 9h à 12h
11/13, rue Jean Jaurès - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 41 13 20 14**

PROGRAMME

ESPACE LOISIRS SENIORS

VOS ACTIVITÉS DE **OCTOBRE À DÉCEMBRE 2026**

www.fontenay-aux-roses.fr

Fontenay-aux-Roses
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

ACTIVITÉS

Inscriptions obligatoires. Informations et réservations. au 01 41 13 20 17 ou à l'Espace Loisirs seniors

LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE L'ESPACE LOISIRS SE FERONT DÉSORMAIS AUPRÈS DE LA RÉFÉRENTE, UNIQUEMENT LES MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS MATIN.

JEUDIS DE 15H45 À 16H45

STAGE D'ÉCHECS

Apprenez à jouer aux échecs et affrontez vos partenaires
Pour débutants et initiés
(Inscription obligatoire / places limitées)

LES MARDIS 13, 20 ET 27 OCTOBRE DE 14H A 16H30

ATELIER SMARTPHONE EN COLLABORATION AVEC FRANCE SERVICE

Venez avec votre smartphone et bénéficiez d'une aide pour mieux connaître ses fonctionnalités, gagner en aisance sur les différentes interfaces et apprendre de nouveaux usages...
Gratuit (Entretien individuel de 30 minutes /Inscription obligatoire / places limitées)

ATELIER « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, NUTRITION ET ERGOTHERAPIE »

LES MARDIS ET JEUDIS DU 20 OCTOBRE 2026 AU 12 JANVIER 2027

Proposé par la Maison Sport Santé AS Mouvement, ce programme de prévention global de 10 séances hebdomadaires en petit groupe vous accompagne pour préserver votre santé et votre autonomie au quotidien. En associant exercices physiques doux adaptés pour entretenir équilibre et mobilité, conseils nutritionnels pour une alimentation équilibrée et astuces d'ergothérapie pour sécuriser votre environnement, cet atelier complet vous offre toutes les clés pour maintenir votre vitalité et votre bien-être dans une ambiance conviviale et bienveillante.

ATELIER MEM'HOP

LES VENDREDIS MATINS JUSQU'AU 9 AVRIL 2027

Proposé par Été Indien, ce programme de prévention de 24 séances, précédé d'une conférence de présentation le 17 septembre 2026, s'adresse aux personnes souhaitant préserver et stimuler leurs capacités cognitives. À travers des exercices physiques adaptés, des activités ludiques de stimulation de la mémoire et des fonctions cognitives, ainsi que des conseils pratiques autour des cinq piliers de la cognition, les participants sont accompagnés pour entretenir leur santé cérébrale et leur autonomie. Convivial et accessible, cet atelier favorise le bien-être, le maintien des capacités cognitives et la prévention du vieillissement cérébral, dans une ambiance dynamique et bienveillante.

ESCAPADES

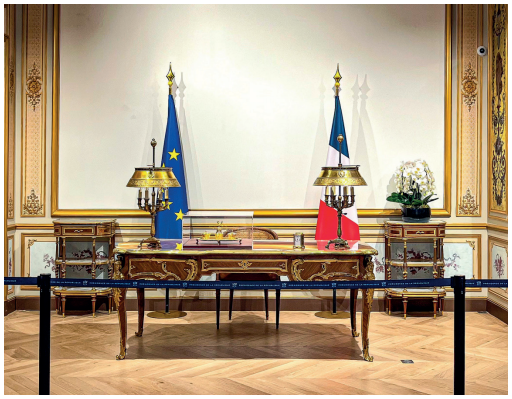
(Informations et réservations au 01 41 13 20 17 ou à l'Espace Loisirs seniors)
Niveaux de difficulté des sorties : ♣ Accessible à tous ♣♣ Réservée aux bons marcheurs*

LES PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ESCAPADES POUR LE TRIMESTRE SE FERONT LE 23 SEPTEMBRE 2026 DE 9H À 12H. Une personne de votre choix peut se charger de votre inscription (dans la limite de 2 maximum).

LUNDI 12 OCTOBRE

VISITE PRIVILÈGE DU PETIT CHATEAU DE SCEAUX ♣♣

Proposée par le département des Hauts de SeineConstruit au 17ème Siècle, le Petit Château de Sceaux vous offre désormais sept salles thématiques sur la société française du Grand Siècle.
Sans transport- RDV sur place à 9h45.
Gratuit pour les adhérents/ Place très limitées.



JEUDI 5 NOVEMBRE

VISITE GUIDÉE DE LA MAISON DE L'ÉLYSÉE ♣♣

La visite guidée de la Maison Élysée dévoile les coulisses du Palais de l'Elysée et les nombreux métiers qui assurent son fonctionnement au quotidien. À travers des vidéos et des portraits, les visiteurs découvrent celles et ceux qui contribuent au quotidien au fonctionnement de ce lieu. De l'intendance aux gardes républicains, chaque fonction est illustrée pour dévoiler l'extraordinaire diversité et l'engagement des équipes travaillant à l'Élysée.
Départ en car place CARNOT à 9h15. Tarif : 19€

DU 5 AU 10 OCTOBRE 2026

LA SEMAINE BLEUE

Ne manquez pas le programme de la semaine bleue 2026 ! Bal, conférences,atelier théâtre, vous attendent

SAMEDI 10 OCTOBRE 2026

LUMIÈRE SUR LES AIDANTS

Le CCAS organise « Lumière sur les aidants familiaux », un événement destiné à toutes les personnes qui accompagnent un proche dans son quotidien. Cet événement a pour objectif de faire connaître les ressources, dispositifs et solutions de répit proposés aux aidants sur le territoire, tout en leur offrant un temps d'information, d'échanges et de découverte.
De 9 h à 12 h - l'EHPAD du Parc.