



Maison des Seniors

Programme d'activités

Été 2026



Chères Châtillonnaises,
Chers Châtillonnais,

L'été arrive et nous offrira, souhaitons-le, un précieux espace de respiration dans une époque largement troublée. Votre Maison des Seniors vous propose une nouvelle fois un programme enrichi, varié et adapté à vos attentes. Celui-ci, dans sa conception, s'inspire largement des observations que vous pouvez formuler tout au long de l'année.

Nous demeurons pleinement à votre écoute afin de faire évoluer cette offre de loisirs et de moments conviviaux chaque fois que cela est nécessaire.

Cette saison, également propice aux fortes chaleurs, doit appeler la vigilance constante de chacun d'entre nous.

N'hésitez pas à vous recenser sur le fichier de la ville des personnes fragiles. Dans l'attente d'une prochaine rencontre, je vous souhaite, au nom de l'ensemble de l'équipe municipale, un bel été châtillois.

Fidèlement,



Nadège AZZAZ
Maire de Châtillon
Conseillère régionale



Lounes ADJROUD
Adjoint à la Maire
*Grands projets - Aménagement
Bâtiments - Jeunesse - Seniors
Liens intergénérationnels*



Laetitia FERRACCI
Conseillère municipale
déléguée
Seniors et liens intergénérationnels

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

Comme chaque année, la Ville 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 ainsi que 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 en situation de handicap 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 formulaire d'inscription est à votre disposition à la Maison des Seniors ou sur le site internet de la Ville :
www.ville-chatillon.fr

COMPRENDRE LES PICTOGRAMMES DE VOTRE BROCHURE

Niveau de difficulté physique



1 2 3 4 5

1 – **Facile**, accessible à tous les niveaux

5 – **Difficile**, bonne condition physique requise



Possibilité de s'asseoir

Ce pictogramme signifie qu'il sera possible de vous asseoir durant l'activité.



Goûter offert

Ce pictogramme signifie qu'un goûter sera offert pendant ou à l'issue de l'activité.



Boîte à idées

Ce pictogramme signifie que l'activité a été proposée via la boîte à idées de la Maison des Seniors.

DATES DES INSCRIPTIONS :

- pour les **activités sportives** : à partir de **mardi 2 juin** ;
- pour les **activités estivales** : à partir du **mardi 9 juin** ;
- pour les **activités de la rentrée** : à partir du **mardi 8 septembre**.

Pour les activités sportives, merci de bien vouloir fournir un certificat médical.

Rendez-vous à la Maison des Seniors pour plus d'informations.

VOS RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ

Les activités sont suspendues **mardi 14 juillet** et **samedi 15 août**.
Les activités sont susceptibles d'être annulées en cas d'intempéries et/ou de fortes chaleurs.

Tout au long de l'été

Pétanque

Les lundis de juillet et août de 15h à 17h

Résidence Monfort, 13 rue Henri Gatotot | Gratuit pour les Châtillonnais

Visio-activités

Thèmes communiqués lors de l'inscription.

Les mardis de juillet et août de 10h30 à 12h

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri | Gratuit pour les Châtillonnais

Et si on boostait notre mémoire ?

Les mardis de juillet et août de 10h à 11h30

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
Gratuit pour les Châtillonnais

Et si l'on dansait ?

Les mardis de juillet et août de 14h30 à 16h30

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
Gratuit pour les Châtillonnais

Tarot et belote

Les mercredis de juillet et août de 14h à 16h30

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
Tous les vendredis de juillet

de 14h à 16h30

Résidence Monfort, 13 rue Henri Gatotot | Gratuit pour les Châtillonnais

Et si on découvrait des jeux dans les parcs ?

Du mercredi au samedi en juillet de 15h à 19h

Parc Henri Matisse | Gratuit pour les Châtillonnais | Tous publics

Et si l'on prenait un café ?

Les vendredis de juillet et août de 9h à 12h

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri | Gratuit pour les Châtillonnais

Et si l'on jouait ?

Les vendredis de juillet et août de 14h à 17h

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri | Gratuit pour les Châtillonnais



Yoga dans les parcs

Les samedis de juillet (sauf le 11 juillet) de 10h à 11h et de 11h à 12h

Parc Henri Matisse | Gratuit pour les Châtillonnais

Visio-conférence

Thèmes communiqués lors de l'inscription.

Les jeudis de juillet et d'août de 14h à 16h

Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri | Gratuit pour les Châtillonnais



Tai Chi dans les parcs

Tous les samedis d'août (sauf le 15 août) de 10h à 11h pour les seniors et de 11h à 12h tous publics

Parc Henri Matisse | Gratuit pour les Châtillonnais

Juillet

Bienvenue à la Maison des Enfants : atelier cyanotype

Cinq créneaux du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet de 10h à 12h

Chaque créneau correspond à un groupe différent (inscription à un seul créneau).

Maison des Enfants, 34 rue Guy Môquet | Gratuit pour les Châtillonnais

Conférence : Léonard De Vinci, artiste ou scientifique ?

Vendredi 3 juillet de 14h30 à 16h30

Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri | Gratuit pour les Châtillonnais



Sortie à la mer à Trouville

Mardi 7 juillet de 7h30 à 19h30

Profitez d'une journée libre à Trouville (station balnéaire, le petit port, les boutiques)
Pensez à prendre votre pique-nique.

Départ : 40 avenue de Verdun
Tarif : se renseigner auprès de la Maison des Seniors

Conférence sur le diabète

Jeudi 9 juillet de 10h à 12h

Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri | Gratuit pour les
Châtillonnais



Journée conviviale au Château de Fontainebleau

Vendredi 10 juillet de 8h30
à 17h30

Visite guidée du château, du jeu
de paume et des jardins.

*Pensez à prendre votre pique-
nique et bouteille d'eau*

Départ : 40 avenue de Verdun

Tarif : 30€ pour les Châtillonnais

Thé dansant

Jeudi 16 juillet de 14h à 17h

Résidence Charlotte Monfort, 13
rue Henri Gatot | Gratuit pour
les Châtillonnais



Balade au vert au parc de Chanteraines

Vendredi 17 juillet de 13h30
à 16h

Profitez de cet écrin de verdure,
avec de nombreux vallons et
bosquets lors de cette balade libre.

*Pensez à apporter votre
bouteille d'eau*

Départ : 40 avenue de Verdun

Gratuit pour les Châtillonnais

Bienvenue à la Maison des Arts : visite de l'exposition Châtillon d'hier en images

Vendredi 24 juillet de 15h à 17h

Maison des Arts, 11 rue de Bagneux
Gratuit pour les Châtillonnais

Août



Balade au vert au parc Saint-Germain

Vendredi 7 août à 13h30

Venez vous détendre dans ce
parc situé sur l'île Saint-Germain
lors de cette balade libre.

Admirez ses jardins et la tour aux
figures de Jean Dubuffet.

*Pensez à apporter votre
bouteille d'eau*

Départ : 40 avenue de Verdun

Gratuit pour les Châtillonnais

Conférence débat sur les accidents vasculaires cérébraux

Jeudi 13 août de 10h à 12h

Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri



Journée conviviale à l'île de loisirs de Cergy-Pontoise

Vendredi 21 août de 9h à 17h30

Venez profiter d'un moment de
fraîcheur, faire du mini-golf, du
pédalo et profiter de la plage.

*Pensez à prendre votre pique-
nique et bouteille d'eau*

Départ : 40 avenue de Verdun

Tarif : 30€ pour les Châtillonnais

**La Ville de Châtillon a une
convention avec l'ANCV pour
proposer des vacances à
moindre frais.** Ces séjours

visent les seniors et leur prix
est calculé en fonction du
niveau d'imposition.

*Renseignez-vous à la Maison des
Seniors !*



ANCV
HEURE-VAACANCES

UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ



N'inscrivez pas vos noms et votre 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 aux 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.

Vous résidez en maison ?

Police municipale

79 rue Pierre Semard, Châtillon
01 47 46 00 00

Vous résidez en appartement ?

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 VOILETS
ET FENÊTRES LE JOUR,
AÉREZ LA NUIT



MOUILLEZ VOUS
LE CORPS



DONNEZ DE VOS
NOUVELLES ET
PRENEZ DES NOUVELLES
DE VOS PROCHES

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15
SUIVEZ LES INFORMATIONS SUR 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
01 87 17 98 59