



Maison des Seniors

**Programme
d'activités**

Été 2025



VILLE DE
Châtillon

ÉDITO



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 châtillonnais.

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 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

En cas de besoin, vous pouvez vous adresser aux agents de la Maison des Seniors qui pourront vous aider à évaluer le niveau de difficulté de l'activité.



Goûter offert

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



Possibilité de s'asseoir

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



Boîte à idées

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

Inscriptions pour les activités estivales et les activités sportives de la rentrée : **mardi 3 juin**.
Pour les activités sportives, merci de bien vouloir fournir un certificat médical.

Inscriptions pour les activités du mois de septembre : **mardi 2 septembre 2025**.
Rendez-vous à la Maison des Seniors pour plus d'informations.

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

Les activités sont suspendues lundi 14 juillet et vendredi 15 août.

Les activités sont susceptibles d'être annulées en cas d'intempéries et/ou de fortes chaleurs.

Café presse ! 🪑

Lundis de juillet de 11h à 12h

Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure | Gratuit pour les Châtillonnais

Et si l'on dansait ? !!! 🪑

Mardis de 14h à 16h30

Maison des Seniors | Gratuit pour les Châtillonnais

Tarot-belote ! 🎴 🪑

Mardis de juillet de 13h30 à 16h30

Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure | Gratuit pour les Châtillonnais

Vendredis de juillet de 14h à 17h

Résidence Monfort, 11 rue Henri Gatinot
Gratuit pour les Châtillonnais

Et si l'on prenait un café ? ! 🎴

Vendredis de 9h30 à 12h 🪑

Maison des Seniors | Gratuit pour les Châtillonnais

Atelier mémoire ! 🪑

Jeudis de 10h à 11h

Maison des Seniors | Gratuit pour les Châtillonnais

Initiation informatique ! 🪑

Vendredis de 13h30 à 17h30

Maison des Seniors | Gratuit pour les Châtillonnais

Yoga dans les parcs !!! 🪑

Samedis de juillet (sauf le 12)

de 10h à 11h et de 11h à 12h

Parc Henri Matisse, avenue de la République | Gratuit pour les Châtillonnais

Tai-chi dans les parcs !!! 🪑

Samedis d'août de 10h à 11h

et de 11h à 12h

Parc Henri Matisse, avenue de la République | Gratuit pour les Châtillonnais

Jeux de scrabble et d'échecs !!! 🎲

Au mois de juillet :

vendredis de 15h à 17h

Maison des Arts | Gratuit pour les Châtillonnais

Au mois d'août : mercredis de 15h à 17h

Maison des Seniors | Gratuit pour les Châtillonnais

VOS RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ

Juillet

ATELIERS CRÉATIFS



Atelier couture

**Du lundi 30 juin au vendredi
4 juillet inclus de 10h à 12h**

Ce stage d'une semaine permet la découverte de la couture à travers différentes techniques.

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

BALADE EN CAR



Sur les grands boulevards

**Mercredi 2 juillet
de 14h30 à 17h30**

Laissez vous guider par des histoires et anecdotes sur les grands boulevards parisiens, le temps d'une balade en car entre l'Opéra Garnier et République.

Départ : 40 avenue de Verdun | 10€

VISIOCONFÉRENCE



Conférence en ligne

Jeudi 3 juillet de 14h à 16h

Pour un air sain dans nos intérieurs, identifiez les sources de pollution et adoptez les bons gestes au quotidien.

Maison des Seniors | Gratuit pour
les Châtillonnais

ET SI L'ON JOUAIT



Jeux de société

**Jeudis 3 et 17 juillet
de 14h à 17h**

De nouveaux jeux de société sont mis à disposition pour un après-midi ludique.

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

CAFÉ DÉBAT SANTÉ



Lundi 7 juillet de 14h à 17h

Le thème du mois de juillet est le diabète.

Maison des Seniors | Gratuit
pour les Châtillonnais

DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE



Visite conférence du Musée de Montmartre

**Vendredi 11 juillet
de 13h30 à 17h30**

Loin du tumulte de la place du Tertre, ce musée de quartier - logé dans une ancienne maison de plaisance - offre une collection unique d'objets retraçant l'histoire de la Butte et l'effervescence de ses ateliers d'artistes.

Départ : 40 avenue de Verdun | 15€

BALADE AU VERT 

À la découverte des serres d'Auteuil

Mardi 29 juillet de 14h à 17h

Situé entre le Bois de Boulogne et le Stade Roland-Garros, le Jardin des serres d'Auteuil invite à l'exploration dans un univers végétal d'une grande richesse. Entre serres tropicales et jardin à la française, la diversité végétale y est mise à l'honneur.

Départ : 40 avenue de Verdun

Gratuit pour les Châtillonnais

Août

CAFÉ DÉBAT SANTÉ 

Lundi 4 août de 14h à 17h

Le thème du mois d'août est l'infarctus.

Maison des Seniors | Gratuit
pour les Châtillonnais

ET SI L'ON JOUAIT 

Jeux de société

Jeudis 7 et 21 août de 14h à 17h

De nouveaux jeux de société sont mis à disposition pour un après-midi ludique.

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

VISIOCONFÉRENCE 

Conférence en ligne

Jeudi 7 août de 14h à 16h

Pour en savoir plus sur les vertus de l'hydratation.

Maison des Seniors

Gratuit pour les Châtillonnais

BALADE AU VERT 

À la découverte de la Rosaie de L'Haÿ les Roses

Mardi 12 août de 14h à 17h

Plongez au cœur de l'une des plus anciennes et prestigieuses roseraies de France, à L'Haÿ-les-Roses. Venez découvrir plus de 2 900 variétés de roses.

Départ : 40 avenue de Verdun

Gratuit pour les Châtillonnais

JOURNÉE CONVIVIALE 

Visite à Auvers sur Oise - Sur les pas des impressionnistes

**Mercredi 20 août
de 10h à 17h30**

Suivez les traces des impressionnistes et laissez-vous inspirer par le charme du village.

*Le déjeuner n'est pas fourni,
un pique-nique est nécessaire.*

Départ : 40 avenue de Verdun | 30€



La Ville de Châtillon a une convention avec l'ANCV pour proposer des vacances à moindre frais. Ces départs visent les seniors et leur prix est calculé en fonction du niveau d'imposition.
Renseignez-vous à la Maison des Seniors !

UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ



N'inscrivez pas vos noms 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 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 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 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