

Du 30 septembre au 5 octobre 2024

ANIMATIONS GRATUITES
sauf mention contraire

**Cantiliens
de 60 ans et plus**



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**



**SORTIES – VISITES – RENCONTRES – CONFÉRENCES –
CINÉMA – QUIZ – CHORALE – REPAS**

Ça va « bouger » pendant la Semaine Bleue !

En cette année olympique, la Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et des personnes âgées, a pour ambition de valoriser la mise en mouvement!

Bouger, participer, échanger vous permet de conserver vos capacités motrices et intellectuelles, d'échapper à l'isolement social et au sentiment de solitude. Ce sont des clés essentielles du bien vieillir.

Trop souvent l'avancée en âge et le vieillissement sont présentés comme le temps de l'immobilisme et du déclin. A Chantilly, il n'en est rien !

Gym, visites, promenades, conférences, activités manuelles, jeux, cinéma, cafés ... un tourbillon d'activités vous est proposé tout au long de l'année, et plus encore durant la Semaine Bleue.

Et pour bouger vos méninges, répondez et déposez avant le 6 octobre, la grille de mots croisés sur le thème de Chantilly, composée par Jean Chalvin, champion de France d'orthographe. Elle est à votre disposition au CCAS. 10 chanceux gagneront un cadeau en participant au tirage au sort parmi les bonnes réponses.

Lundi 30 septembre

Histoire de l'art

9h15 – 10h45 -- Centre Culturel

Découvrez un cours d'histoire de l'art sur le 17^{ème} siècle.

Gymnastique 3ème âge

10h-11h - Salle Decrombecque

Activité physique adaptée, proposée par l'ARSAC.

Histoire de l'art

11h – 12h30 -- Centre Culturel

Découvrez un cours d'histoire de l'art sur l'art moderne.

Pilates

11h15 – 12h15 – Gymnase du Bois Saint Denis

Avec l'ACGV, développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire. Permet entretien, amélioration ou restauration des fonctions physiques.

Cinéma

Après-midi – Cinéma Elysée

Film et horaire seront communiqués début septembre en fonction de la programmation à l'affiche.

Gym Energie Fitness

18h – 19h – Gymnase du Bois Saint Denis

Un mixte entre gym de souplesse, équilibre, gainage, développement de la musculature ... et cardio training, proposé par l'ACGV,

Chœur d'adultes

19h30 – 21h30 – Le Ménestrel

Le temps d'une soirée, joignez vos voix à celles des Choristes amateurs passionnés du Ménestrel.



Mardi 1^{er} octobre

Escapade en Vallée de l'Andelle

8h – 19h30 – Départ Mairie 8h et parking du Carrefour Market 8h10

Payant – tarif de 5€ à 68€ en fonction des ressources

Visite guidée de l'exposition Guyomard au château de Vascoeuil, visite libre du château, de son parc et de son jardin à la française avec plus de 60 sculptures originales.

Déjeuner au restaurant l'Unique à Ménesqueville.

Visite libre de Lyons la Forêt.

Visite guidée de la ferme des Peupliers où sont fabriqués artisanalement yaourts et desserts lactés, dégustation.



Mercredi 2 octobre

Activités manuelles

10h – 12h - Salle Claude Rollet

Animées par Happy Culture Chantilly.

Le descriptif des activités vous sera communiqué début septembre par mail.

Visite guidée, les vitraux de l'église du Coq Chantant

14h – 16h – Eglise Saint François

L'église Saint-François du quartier du Coq Chantant est typique de l'architecture religieuse des Trente Glorieuses. Découvrez la technique et l'histoire de ses grandes verrières, œuvre du célèbre atelier Loire à Chartres, spécialiste de la dalle de verre.

Jeudi 3 octobre

Potager des Princes avec les enfants de la crèche & Pique-Nique

9h30-12h30 – Crèche

Au départ de la crèche, direction le Potager des Princes pour une visite des lieux et la découverte des animaux avec les enfants. Puis pique-nique, apporté par chacun, sur place.

Pour ceux qui le souhaitent, l'animation se prolongera le mardi 8 octobre à 10h à la crèche autour d'un goûter et avec une activité manuelle sur le thème des plumes des animaux.

Déjeuner avec les enfants de l'école Paul Cézanne

12h15 – 13h15 – Espace Bouteiller

Partagez un repas avec des enfants de la ville, dans leur cantine, à leurs tables !

Café rencontre

13h30 – 14h30 – Mairie

Autour d'un café, d'un thé, venez discuter et rencontrer d'autres Cantiliens.

Jeux

14h30 – 16h30 – Mairie

Scrabble, Belotte, Triomino, Rummikub, Yam's ... les joueurs habituels des jeudis des Seniors vous accueillent à leurs tables de jeux pour vous faire partager l'ambiance conviviale de cette rencontre hebdomadaire.

Chœur d'adultes

19h30 – 21h – Le Ménestrel

Le temps d'une soirée, joignez vos voix à celles des choristes amateurs passionnés du Ménestrel.

Vendredi 4 octobre

Yoga du rire

9h-10h30 – Mairie

C'est un fait avéré : nous rions de moins en moins. Pourtant les bienfaits d'un bon fou-rire sont multiples, tant pour notre corps que pour notre santé mentale. Alors pourquoi ne pas prendre un peu de temps pour s'esclaffer en tentant un cours de yoga du rire ?

Quiz culturel et musical sur les JO

10h45 – 12h – Médiathèque

Lors d'un temps convivial autour d'une boisson, venez tester vos connaissances sur les Jeux Olympiques avec le quiz préparé par les bibliothécaires.

Un Chèque Lire à gagner !

Centre Culturel : 34, rue d'Aumale

Cinéma Elysée : 25 av. du M^{al} Joffre

Crèche : 6, rue de Gouvieux

Eglise du Coq Chantant : Allée du Valois

Espace Bouteiller : 3, av. du Bouteiller

Gymnase du Bois St Denis : rue d'Alençon

Le Ménestrel : 2, av. du G^{al} de Gaulle

Médiathèque : 34, rue d'Aumale

Salle Claude Rollet : 13, bd. Michel Lefebure

Salle Decrombecque : 12, rue St Laurent

Visite, écurie d'attelage

14h30 - 16h30 – 20, avenue de Chartres

Découvrez un domaine équestre moins connue que les courses hippiques mais tout aussi passionnant. Présentation des lieux, du matériel et explications des rouages de cette discipline.

Samedi 5 octobre

Ballade/Expo autour de l'hippodrome

10h30 - 12h – départ Mairie

Exposition « Les Cavaliers » du Photographe Christophe Tanière affichée sur les grilles de l'hippodrome et marche jusqu'au château.

Déjeuner au restaurant Le Vertugadin & démonstration de crème Chantilly

12h-14h – 44, rue du Connétable

Payant 31€ à régler sur place.

Café des âges

14h à 16h - salle Claude Rollet

Rejoignez les habitués de ce café partage intergénérationnel, qui se réunit toute l'année, une semaine sur deux, à l'initiative de l'association Viavie.



inscription obligatoire pour chaque activité à partir du jeudi 22 août au 03 44 62 42 60 ou par e-mail c.lefebure@ville-chantilly.fr