

| Mai 2024

# ACTUALITÉS SÉNIORS DU CCAS

Régulièrement, retrouvez l'essentiel des actualités seniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) dans une lettre d'information.

## RETROUVEZ LE CCAS

Pour répondre au mieux aux besoins des Clayois, le Centre Communal d'Action Sociale vous accueille à l'Hôtel de Ville :

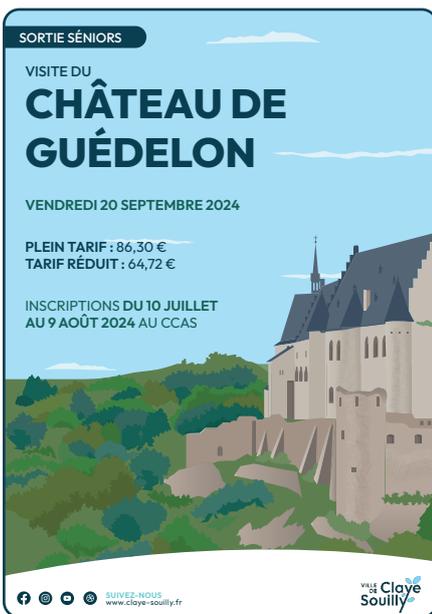
du lundi au mercredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 ;  
le jeudi : de 13h30 à 17h30 ;  
le vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

### LE SERVICE ÉVOLUE !

Désormais, le CCAS ne reçoit que sur rendez-vous, sauf les lundis et les jeudis après-midi.



## VISITE DU CHÂTEAU DE GUÉDELON



### VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2024

Embarquez pour un voyage dans le temps au cœur du château fort de Guédelon !

Explorez les secrets de la construction médiévale, admirez l'artisanat d'antan et plongez dans l'univers fascinant de ce château en cours de construction.

Une aventure mémorable qui vous transportera au Moyen-Âge, entre émerveillement et découverte.

**Horaires :** toute la journée.

**Tarif :** plein tarif : 86,30 € - tarif réduit : 64,72 €.

**Inscriptions** du 10 juillet au 9 août 2024 au CCAS.

# THÉ DANSANT

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024

## PAPOTAGE, GRIGNOTTAGE ET THÉ DANSANT



Le 30 septembre, vous êtes conviés à notre thé dansant en compagnie de la talentueuse **Valery Furet**. Laissez-vous emporter par l'atmosphère joyeuse et la musique qui vous feront tourbillonner sur la piste de danse. Cette après-midi sera l'occasion parfaite de se retrouver, de partager des rires et de créer des souvenirs inoubliables.

Sortez vos plus belles tenues, et rejoignez-nous pour un moment de partage, de joie et de convivialité. Nous avons hâte de vivre ce moment magique avec vous !

**Lieu :** Espace André Malraux.

**Horaires :** de 14h à 17h.

**Tarif :** Clayois : 5 € - extérieurs : 10 €.

**Inscriptions** à partir du 18 août 2024 au CCAS.

## LA SEMAINE BLEUE

DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024

### UNE SEMAINE D'ÉCHANGES ENRICHISSANTS



Préparez-vous à une semaine exceptionnelle rien que pour vous ! La Semaine Bleue arrive en octobre 2024 avec son lot d'activités, de rencontres et de moments de partage. Nous vous avons concocté une semaine riche en expériences et en sourires, avec au programme : thé dansant, escape game, balade historique, conférence sur la santé, ainsi que des ateliers de bien-être et de prévention routière. Rejoignez-nous pour célébrer ensemble tous les aînés !

**Tarif :** gratuit.

**Inscriptions** du 19 août au 16 septembre 2024 au CCAS.

# FAITES ENSEMBLE

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

## ENSEMBLE, CÉLÉBRONS LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES



Venez découvrir un parcours ouvert à tous, quels que soient votre âge ou vos capacités physiques que vous soyez valides ou à mobilité réduite, petits ou grands !

En équipe, démontrons ensemble l'unité clayoise en célébrant les jeux olympiques et paralympiques.

**RENDEZ-VOUS LE**  
**DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024**  
DE 9H À 12H30 AU GYMNASÉ DES TOURELLES

**INSCRIPTIONS :**  
du 2 au 20 septembre 2024

**SUR PLACE AU CCAS**  
1, allée André-BENOIST  
77410 CLAYE-SOUILLY  
mail : social@claye-souilly.fr  
tel : 01 60 26 92 04 / 05

**À DECATHLON**  
Rue victor Drouet  
77410 CLAYE-SOUILLY  
Mardi et jeudi de 9h30 à 20h  
à l'accueil du magasin.



Le dimanche 13 octobre, découvrez un parcours ouvert à tous, sans distinction d'âge ou de capacités physiques. Que vous soyez valides ou à mobilité réduite, petits ou grands, chacun est le bienvenu !

Ensemble, célébrons l'unité clayoise en honorant les Jeux Olympiques et Paralympiques.

Rejoignez-nous pour un moment convivial et chaleureux, placé sous le signe du sport et de l'inclusion.

**Horaires :** de 9h à 12h30.

**Tarif :** gratuit.

**Inscriptions** du 2 au 20 septembre 2024 au CCAS et à Décathlon, les mardis et jeudis de 9h30 à 20h à l'accueil du magasin.

# LAC DU DER

LUNDI 21 OCTOBRE 2024

## UN JOYAU NATUREL À DÉCOUVRIR

Embarquez pour une journée inoubliable au Lac du Der et venez explorer sa beauté naturelle lors d'une balade sur l'île à bord d'un train touristique. Ensuite, plongez dans son histoire en visitant le Musée du Der, un village qui raconte la création du lac et les trois villages engloutis sous ses eaux. En prime, profitez d'un délicieux repas à La Grange aux Abeilles !

**ATTENTION, pour la visite au musée, soyez prêts à rester debout pendant une bonne partie de la visite.**

**Horaires :** toute la journée.

**Tarifs :** plein tarif : 79,56 € - tarif réduit : 59,67 €.

**Inscriptions** du 20 août au 20 septembre 2024 au CCAS.

**Nombre de places :** 38 personnes.



# THÉ DANSANT

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024

## PAPOTAGE, GRIGNOTTAGE ET THÉ DANSANT

C'est le moment de faire briller vos souliers de danse !  
Le 24 novembre prochain, rejoignez-nous pour notre thé dansant, où la musique enchante et l'atmosphère joyeuse vous feront tourbillonner sur la piste de danse. L'occasion parfaite pour les Clayois de se retrouver, de partager des rires et de créer de merveilleux souvenirs en dansant au rythme des classiques interprétés par **Frédéric Foret**.

**Lieu :** Salle Planète Oxygène.

**Horaires :** de 14h à 17h.

**Tarif :** Clayois : 5 € - extérieurs : 10 €.

**Inscriptions** à partir du 24 octobre 2024 au CCAS.



# COLIS DE NOËL

VENDREDI 6 DÉCEMBRE 2024

## L'ESPRIT DE SOLIDARITÉ EN ACTION



Le 6 décembre prochain, la magie de Noël arrive à Claye-Souilly, avec notre tradition annuelle de distribution des colis de Noël !

La Municipalité est prête à offrir aux seniors des sourires et des colis remplis d'amour et de gourmandises.

Joignez-vous à nous pour répandre la joie des fêtes, partager des moments de convivialité et célébrer cette période de l'année si spéciale.

Et n'oublions pas que la vraie magie de Noël réside dans le partage et l'amour que nous nous offrons les uns aux autres.

**Lieu :** Salle Planète Oxygène.

**Horaires :** de 9h30 à 12h puis de 13h30 à 16h.

**Tarif :** gratuit.

**Inscriptions** du 9 septembre au 8 novembre 2024 au CCAS.

**Pour les personnes âgées de 68 ans et plus.**

# SÉJOUR « CHEZ MIREILLE »

DU 9 AU 12 DÉCEMBRE 2024

## UN SÉJOUR SPÉCIAL NOËL À PARTAGER

**SÉJOUR SPÉCIAL NOËL « CHEZ MIREILLE »**  
du 9 au 12 décembre 2024

- Visite culturelle et gourmande du vieux Lille.
- Confiserie de Berck-sur-Mer
- Biscuiterie du Touquet.
- Dîner Prestige de Noël.
- Marché de Noël.
- Illuminations

**INSCRIPTIONS**  
Du 9 Octobre au 8 novembre 2024.  
Uniquement au CCAS.

**TARIF :**  
462,06 € par personne.

SUIVEZ-NOUS [www.claye-souilly.fr](http://www.claye-souilly.fr)

CCAS Ville de Claye Souilly

Préparez-vous à un séjour festif et enchanteur « Chez Mireille » du 9 au 12 décembre.

Profitez d'un programme riche en découvertes et en gourmandises avec une visite culturelle du vieux Lille, une escapade à la confiserie de Berck-sur-Mer et à la biscuiterie du Touquet. Savourez un somptueux Dîner Prestige de Noël et laissez-vous émerveiller par le marché de Noël et les illuminations féeriques.

Rejoignez-nous pour ce séjour placé sous le signe de la convivialité et de la magie de Noël.

**Tarif : 462,06 €.**

**Inscriptions du 9 octobre au 8 novembre 2024 au CCAS.**

# THÉ DANSANT

VENDREDI 13 DÉCEMBRE 2024

## PAPOTAGE, GRIGNOTAGE ET THÉ DANSANT

**ACTIVITÉS SÉNIORS**

**PAPOTAGE GRIGNOTAGE ET THÉ DANSANT**  
avec Catherine BUSATO à l'accordéon

**VENDREDI 13 DÉCEMBRE 2024**  
DE 14H À 17H - SALLE PLANÈTE OXYGÈNE

**INSCRIPTIONS**  
Du 13/11/24 au 12/12/24  
AU CCAS OU PAR MAIL À : [SOCIAL@CLAYE-SOUILLY.FR](mailto:SOCIAL@CLAYE-SOUILLY.FR)  
OU SUR PLACE LE JOUR J

**TARIFS**  
CLAYOIS : 5€  
EXTÉRIEURS : 10€

SUIVEZ-NOUS [www.claye-souilly.fr](http://www.claye-souilly.fr)

CCAS Ville de Claye Souilly

Sortez votre plus belle tenue, et venez passer une après-midi exceptionnelle lors de notre thé dansant ! Rejoignez-nous pour papoter, grignoter ou enflammer la piste de danse en compagnie de la talentueuse **Catherine Busato** à l'accordéon.

Un moment de partage et de joie, qui vous créera des souvenirs inoubliables.

Nous avons hâte de partager ce moment magique avec vous !

**Lieu :** Salle Planète Oxygène.

**Horaires :** de 14h à 17h.

**Tarif :** Clayois : 5 € - extérieurs : 10 €.

**Inscriptions à partir du 13 novembre 2024 au CCAS.**

# TRANSPORT À LA DEMANDE

Saviez-vous que le CCAS de Claye-Souilly propose un service de transport à la demande pour vous accompagner dans vos déplacements essentiels ? Que ce soit pour faire vos courses, vous rendre à des rendez-vous médicaux ou aller à la pharmacie, ce service est là pour vous faciliter la vie.



**Bruno est là pour vous accompagner.**

Entièrement gratuit en intra-muros, il est destiné aux personnes de plus de 60 ans, ainsi qu'aux personnes de plus de 55 ans accompagnées par La Gabrielle et résidant à Claye-Souilly. Il est également accessible aux personnes ayant un handicap temporaire.

Bruno peut également vous emmener et vous ramener pour certains spectacles à l'espace André-Malraux.

- Samedi 14 septembre, *La Joconde parle enfin* ;
- Samedi 16 novembre, *spectacle de magie de Caroline Marx*.

Pour plus d'informations ou pour réserver votre transport, n'hésitez pas à contacter le CCAS.

## CANICULE, ADOPTEZ LES BONS GESTES !

Dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental pour des risques exceptionnels et notamment de canicule, la ville de Claye-Souilly met à disposition de ses administrés un registre nominatif sur lequel peuvent s'inscrire les personnes âgées fragilisées et/ou en situation de handicap.

Pour bénéficier du dispositif d'aide et d'actions qui est déclenché en cas d'épisode caniculaire, il est donc important pour les personnes de plus de 60 ans et les adultes en situation de handicap ne faisant pas encore partie du registre de s'inscrire auprès du CCAS.

D'une année sur l'autre, vous restez inscrits sur le registre canicule. Cependant, veillez à bien mettre à jour vos coordonnées et ceux de vos contacts.

# FERMETURE EXCEPTIONNELLE DU CCAS

À l'occasion de la semaine bleue, le CCAS sera exceptionnellement fermé du **lundi 30 septembre 2024** au **vendredi 4 octobre 2024**.

Nous aurons le plaisir de vous accueillir à nouveau dès le **lundi 7 octobre**, afin de vous offrir notre accompagnement habituel.

En attendant, nous vous encourageons vivement à profiter de cette semaine pour vous joindre aux diverses activités organisées dans le cadre de la Semaine Bleue et pour célébrer ensemble tous les aînés !



## LE CCAS S'AGRANDIT, BIENVENUE À CAROLE !

Chers Séniors,

Nous avons le plaisir de vous présenter Carole, notre nouvelle intervenante social au sein du CCAS, qui vient ainsi compléter l'équipe déjà formée de Christelle, Yasmina et Annie.

## LES ÉVÉNEMENTS À NE PAS RATER !



**FÊTE  
DE LA MUSIQUE**  
le vendredi 21 juin 2024



**GUINGUETTE DE  
CLAYE-SOUILLY**  
le samedi 22 juin 2024



**SPECTACLE DE DANSE  
MODERN'JAZZ**  
le samedi 29 juin 2024

# ET SI LA MÉDITATION PERMETTAIT DE MIEUX VIEILLIR ?

Au sein du CCAS, nous avons à coeur de vous offrir des programmes qui améliorent votre quotidien.

C'est pourquoi nous avons introduit des ateliers de méditation, conçus pour vous accompagner dans votre bien-être physique et mental.

## MAIS LA MÉDITATION C'EST QUOI ?

La méditation est une pratique de santé reconnue, aidant à gérer efficacement ses émotions, préserver sa vivacité d'esprit et découvrir une voie vers une meilleure santé.

Elle permet notamment d'améliorer la qualité du sommeil, renforcer le système immunitaire et réduire le stress.

## LES ATELIERS

Avec le soutien du Docteur Pentecôte, notre équipe a mis en place un enseignement collaboratif sur l'équilibre psychologique, vous offrant l'opportunité d'apprendre une variété d'outils de méditation, avec du yoga doux et des exercices de respiration.

Un groupe de parole et d'échange est proposé pour que vous puissiez partager vos expériences si vous le souhaitez.

Nous fournissons également des outils pour vous permettre de vous entraîner à domicile, afin que vous puissiez continuer à cultiver votre pratique de méditation, même en dehors des sessions.



Découvrez la vidéo de présentation du programme en scannant ce QRCode :



**Prochaines inscriptions au mois de septembre. Inscrivez-vous !**

# ATELIERS SPORTIFS

## SPORT ADAPTÉ AUX SÉNIORS AVEC L'ASSOCIATION RECAP



Quel que soit votre problème de santé RECAP peut s'adapter !

Grâce à une convention avec le CCAS, des séances de gym douce et d'étirements, encadrés par des professionnels spécialisés, sont proposées aux seniors. Elles offrent un espace convivial pour renforcer votre souplesse, améliorer votre équilibre et favoriser une meilleure posture.

Ne manquez pas ces moments alliant exercices physiques adaptés et ambiance chaleureuse.

**Lieu :** Foyer Burel.

**Horaires :** tous les jeudis matins.

**Tarif :** 25 € par mois.

**Inscriptions** au CCAS ou par mail : [social@claye-souilly.fr](mailto:social@claye-souilly.fr)

## GYM DOUCE AVEC JULIUSZ

Découvrez notre programme de gym douce, animé par Juliusz, le coach sportif de la Ville.

Adaptées aux besoins spécifiques des seniors, ces séances travaillent votre posture, votre souplesse ainsi que votre équilibre. Grâce à l'encadrement professionnel et bienveillant de Juliusz, chaque séance devient un moment de bien-être, favorisant les rencontres et l'esprit d'équipe.

Rejoignez-nous pour une expérience de remise en forme accessible et conviviale, où le plaisir de bouger est au rendez-vous !

**Lieu :** salle Planète Oxygène.

**Horaires :** tous les lundis, de 11h45 à 12h30.

**Tarif :** gratuit.

**Inscriptions** au CCAS ou par mail : [social@claye-souilly.fr](mailto:social@claye-souilly.fr)

**Nouveau groupe au mois de septembre.**

**GYM DOUCE AVEC JULIUSZ**  
le coach sportif de la Ville

**GRATUIT**

**GYM DOUCE, ÉQUILIBRE, SOUPLESSE ET POSTURE**

Rejoignez-nous pour une expérience de remise en forme accessible et conviviale, où le plaisir de bouger est au rendez-vous!

Tous les lundis, de 11h45 à 12h30  
Salle Planète Oxygène

**INSCRIPTIONS**  
CCAS  
1, allée André Benoist  
77410 Claye-Souilly

**CCAS** VILLE DE Claye Souilly

SURVEZ-NOUS [www.claye-souilly.fr](http://www.claye-souilly.fr)



# CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

## Adresse et Contact :

Mairie de Claye-Souilly  
1, Allée André-Benoist  
77410 Claye-Souilly

Tel : 01 60 26 92 04/05  
Mail : [social@claye-souilly.fr](mailto:social@claye-souilly.fr)

## Horaires :

Lundi : 8h30-12h / 13h30-17h30  
Mardi : 8h30-12h / 13h30-17h30  
Mercredi : 8h30-12h / 13h30-17h30  
Jeudi : 13h30-17h30  
Vendredi : 8h30-12h / 13h30-17h

### **SUR RDV**

(sauf les lundis et jeudis après-midi)

POUR TOUTES LES SORTIES N'OUBLIEZ PAS QUE LE TRANSPORT  
À LA DEMANDE PEUT VOUS ACCOMPAGNER.