

2026

PROGRAMME AÎNÉS + 60 ans

janvier / février / mars



La Norville
Votre CCAS

Infos pratiques



Qui peut participer ?

Ce programme est fait pour vous si vous êtes Norvillois(e) et âgé(e) de 60 ans et plus !

Venez profiter de nos activités variées, conçues pour tous les goûts et toutes les envies. C'est une excellente occasion de vous divertir, d'apprendre et de rencontrer d'autres habitants de La Norville !



Nos tarifs

Soucieux de proposer un accès pour tous, nos tarifs sont ajustés selon l'âge et la situation :

- * **Tarif réduit** : pour les personnes de 68 ans et plus ou si vous êtes bénéficiaire des minima sociaux.
- * **Tarif plein** : pour les participants âgés de 60 à 67 ans.



Comment s'inscrire ?

L'inscription est simple et peut se faire de plusieurs manières auprès du CCAS de La Norville :

- * Par mail : ccas@lanorville91.fr
- * Par téléphone : 01 69 26 19 05



Le mot du CCAS



L'équipe du CCAS vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et une très belle année 2026 !

Nous sommes impatients de vous accueillir pour ce nouveau trimestre. Vous trouverez l'ensemble des activités et les dates correspondantes dans ce livret.



Calendrier

janvier > mars 2026

Janvier 2026

- | | | |
|--------|------------------------------|------|
| Mar 27 | Le P'tit Bouillon | p. 4 |
| Mer 28 | Repas intergénérationnel VIP | p. 5 |

Février 2026

- | | | |
|-------------------|-----------------------------------|------|
| Lun 2
et mar 3 | Parcours résidentiel | p. 6 |
| Mar 10 | Journée bien-être | p. 7 |
| Lun 16 | Conférence Bien vivre sa retraite | p. 8 |
| Mer 18 | Repas intergénérationnel VIP | p. 5 |

Mars 2026

- | | | |
|--------|------------------------------|-------|
| Jeu 12 | Le P'tit Bouillon | p. 4 |
| Lun 16 | Projection film documentaire | p. 9 |
| Mar 17 | Ateliers Art-thérapie | p. 10 |
| Mer 25 | Repas intergénérationnel VIP | p. 5 |



Le P'tit bouillon

Au menu : saveurs de saison, convivialité et proximité assurée !

Une belle occasion de partager un moment chaleureux et convivial autour d'un délicieux repas entre amis.

Savourez un menu unique, élaboré avec soin, exclusivement à partir de produits frais et de saison.

Le service est assuré à table par vos élus, garantissant une expérience attentive et de proximité.



mardi 27 janvier 2026
jeudi 12 mars 2026



À 12h

La priorité sera donné aux aînés n'ayant jamais participé à cette activité.



Visuel © Mairie de La Norville 2024

INFOS PRATIQUES



salle Rosa Bonheur
5, all. de la Croix
Saint-Claude

TARIFS



18€

SUR INSCRIPTION



30 places disponibles

Repas intergénérationnel VIP

Cultiver l'échange avec les enfants du Petit prince !

Venez partager un repas convivial avec les enfants du centre de loisirs, dans une salle VIP, à l'écart de la tumulte, suivi ou précédé d'une activité ludique.

Un moment chaleureux pour transmettre, échanger, rire... et profiter de l'énergie pétillante des plus jeunes.



mercredi 28 janvier 2026



10h30 à 13h30

- * Partage d'un petit déjeuner d'accueil offert par le CCAS
- * Atelier jeux de société
- * Déjeuner en petit comité avec un petit groupe d'enfants



mercredi 18 février 2026



12h30 à 14h30

- * Déjeuner en petit comité avec un petit groupe d'enfants
- * Atelier autour d'un livre, raconte-moi ton histoire



mercredi 25 mars 2026



10h30 à 13h30

- * Animation autour des moutons de la Norville (échange avec les enfants sur l'utilité de l'éco-pâturage)
- * Déjeuner en petit comité avec un petit groupe d'enfants

INFOS PRATIQUES



Le Petit prince

5, av. Anatole France

TARIFS



tarif d'un repas scolaire

SUR INSCRIPTION



6 places disponibles



Parcours résidentiel

Adaptia

Gagnez en qualité de vie : les ateliers qui rendent votre logement plus simple !

Un cycle de rencontres pensé pour vous accompagner, en toute simplicité, dans les grandes questions du quotidien :

- * trier ses affaires,
- * changer de lieu de vie,
- * adapter son logement.

Animés par un ergothérapeute, ces ateliers d'une heure, vous prodigueront des conseils pratiques, des astuces concrètes et un éclairage professionnel pour faire les bons choix... à votre rythme.

Un moment utile, rassurant et convivial, pour reprendre la main sur votre habitat et gagner en qualité de vie.



**lundi 2 et
mardi 3 février 2026**



à 14h30

Atelier subventionné par la conférence des financeurs de l'Essonne.



INFOS PRATIQUES

salle Vendôme



Maison des associations
1, rue Victor Hugo



1h par atelier

TARIFS



Gratuit

SUR INSCRIPTION



20 places disponibles

Image par Sabine Kroschel de Pixabay
& par IA Gemini

Journée bien-être

Parenthèse bien-être : conseils pratiques, ateliers spécialisés et pauses relaxantes

Venez profiter d'une journée entièrement dédiée à votre bien-être, pour prendre soin de vous en douceur.

Au programme de nombreux ateliers animés par des professionnels : un ostéopathe, un animateur sport santé, un art-thérapeute, un expert en qi gong, ainsi que des spécialistes en onglerie, massages et aromathérapie, et un stand du CLIC.

Conseils pratiques, pauses relaxantes et échanges conviviaux, projection d'une conférence des Insatiables autour de l'alimentation.

Venez comme vous êtes... repartez boosté(e) !



Mardi 10 février 2026



de 10h à 17h

INFOS PRATIQUES



salle Pablo Picasso

41, chemin de la Garenne

TARIFS



Entrée libre et gratuit

EXTRA

Buvette : présence à confirmer.



Image par IA Gemini

Conférence bien vivre sa retraite

Nouvelle vie, nouveaux choix

Entrer dans la retraite, c'est ouvrir un nouveau chapitre : plus de temps, plus de choix et l'envie bien réelle de donner du sens à cette nouvelle étape.

Cette conférence propose un tour d'horizon pour aborder cette transition avec confiance :

- comment prendre soin de soi et préserver son énergie,
- garder une estime de soi solide dans cette nouvelle étape,
- trouver un équilibre entre vie personnelle, engagements familiaux et vie sociale,
- explorer les possibilités d'implication associative pour rester actif et connecté.

Venez profiter d'un moment convivial et repartez avec des clés pour faire de cette période une vraie renaissance.



lundi 16 février 2026



à 14h

Atelier subventionné par la conférence des financeurs de l'Essonne.



Image par Layers de Pixabay

INFOS PRATIQUES



salle Vendôme

Maison des associations

1, rue Victor Hugo



1h30

TARIFS



Gratuit

SUR INSCRIPTION



20 places disponibles

Projection film documentaire UVTD

Les femmes, l'amour et la beauté en Égypte antique

Ce documentaire présentera la place de la femme dans la société égyptienne antique, ainsi que les outils de la séduction, les poèmes et les lettres d'amour. L'étude de ces documents permettra de tenter de comprendre l'amour, la vie familiale et l'amitié en Égypte antique.

Le CCAS adhère depuis 2017 à l'université virtuelle du temps disponible (UVTD), permettant ainsi aux Norvillois qui le souhaitent d'accéder individuellement et gratuitement à leurs programmes.

Nous vous proposons désormais de partager la diffusion d'un film documentaire issu de leur bibliothèque.



lundi 16 mars 2026



de 14h30 à 16h

INFOS PRATIQUES



salle Pablo Picasso
41, chemin de la Garenne



1h30

TARIFS



Entrée libre et gratuite



Image par IA Gemini

Art-thérapie

Éveillez votre créativité : un cycle pour le bien-être !

Guidés par une art-thérapeute diplômée, vous explorerez différentes techniques simples et accessibles à tous : collage, dessin, peinture... Pas besoin de savoir « bien dessiner » : ici, c'est le plaisir de créer et le bien-être qui comptent.

Tout le matériel sera fourni, vous repartirez avec votre carnet personnel pour garder vos réalisations et poursuivre le travail chez vous si vous le souhaitez.

Cet atelier invite à aborder en douceur certaines thématiques de vie (solitude, maladie, deuil...) à travers une approche différente, respectueuse et bienveillante.



mardi 17 mars 2026

mardi 31 mars 2026

mardi 14 avril 2026



de 14h30 à 16h



Image par IA Gemini

INFOS PRATIQUES



salle La Grange
3, rue Pasteur



Atelier d'1h30

TARIFS



Une contribution sera à prévoir pour le cycle

SUR INSCRIPTION

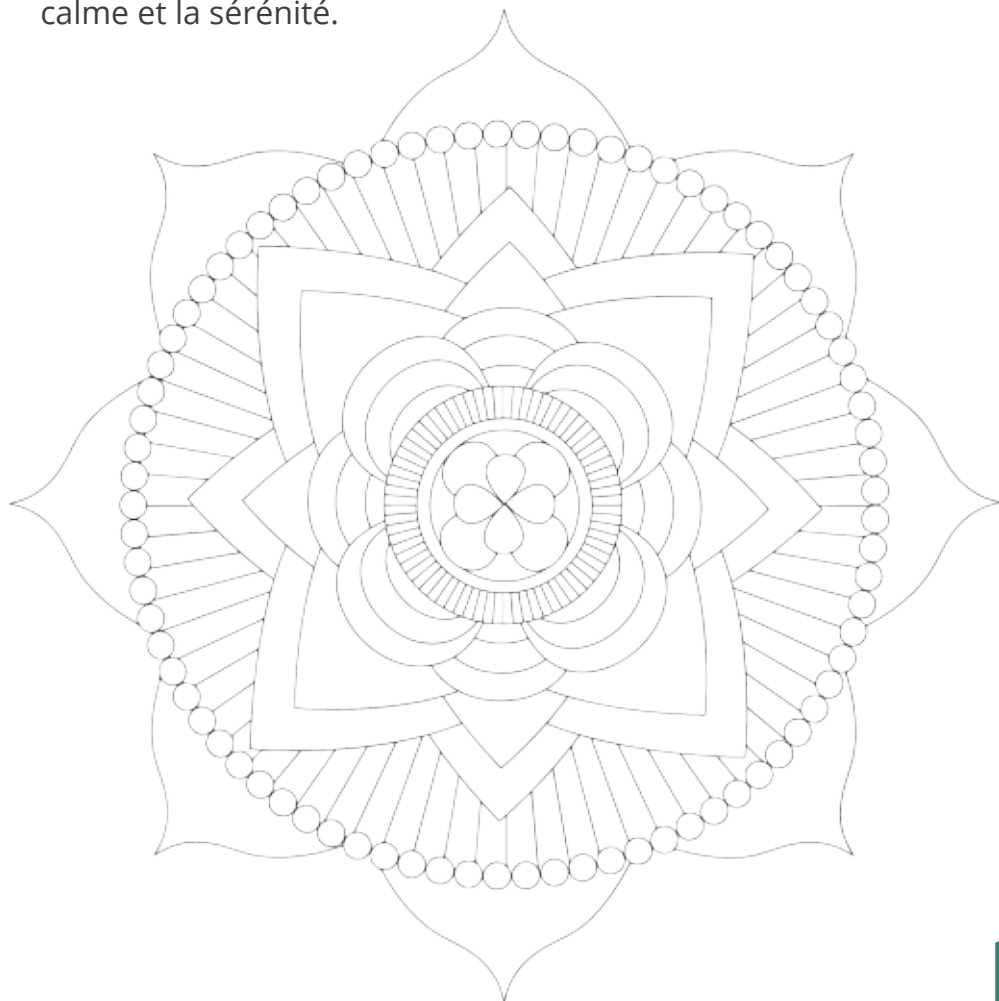


10 places disponibles

Mandala à colorier

Prenez vos crayons et coloriez selon vos envies ! En vous concentrant sur le motif et en choisissant vos teintes, vous vous offrez un puissant moment de détente et de recentrage.

Le coloriage de mandala diminue le stress et l'anxiété, tout en stimulant votre concentration et votre sens artistique. C'est l'outil parfait pour retrouver un équilibre intérieur dans le calme et la sérénité.



CCAS de La Norville



Adresse

Mairie

1, rue Pasteur 91290 La Norville



Renseignements et inscriptions

ccas@lanorville91.fr

01 69 26 19 05

www.lanorville91.fr > À tout âge > Séniors



Horaires d'ouverture

Lundi - mardi - jeudi - vendredi :

8h15 - 12h15 / 13h15 - 17h15

Mercredi : fermée

Samedi : 8h15 - 12h15



**L'équipe du CCAS et vos élus vous
présentent leurs meilleurs voeux
pour 2026 !**