

# La Quinzaine

D'ÉVRY-COURCOURONNES

VENDREDI 2 DÉCEMBRE 2022

SPÉCIALE SENIORS N°5

## Éditorial

Chère Madame, Cher Monsieur,

La Semaine bleue, qui s'est déroulée en octobre dernier, a rassemblé, sur 10 jours, plus de 600 personnes lors de 60 actions culturelles, sportives, numériques ou de bien-être organisées par la Ville et ses partenaires institutionnels et associatifs. Un concentré d'activités dédiées aux personnes âgées qui atteste de la multiplicité et de la diversité de services et de dispositifs consacrés aux seniors sur notre territoire.

Sachez que nous avons décidé il y a peu de valoriser, de structurer et de renforcer ces initiatives en intégrant le réseau « Villes Amies des Aînés », une démarche créée par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle vise à encourager les collectivités à une prise en compte globale des enjeux liés au vieillissement de la population avec l'ensemble des acteurs d'un territoire. L'engagement dans une telle démarche nécessite de la part de la Ville et de ses partenaires d'effectuer un diagnostic des dispositifs déjà en place et d'appliquer un certain nombre d'objectifs et de valeurs dans leurs actions publiques : permettre aux personnes âgées de rester actrices de leur vieillissement, de vieillir chez elles dans de bonnes conditions, d'accéder aux transports, à un logement adapté et aux soins, de lutter contre l'âgisme et de faciliter l'accès à l'information dans un monde en pleine transition numérique. En bref, donner la possibilité à chacun et à chacune, peu importe son âge, de s'impliquer dans des activités économiques, sociales, spirituelles, culturelles et citoyennes. Un objectif que nous ne perdrons jamais de vue et qui fait l'essence même du service public municipal en direction de nos aînés.

**Stéphane Beudet**

Maire d'Évry-Courcouronnes

**Danielle Valéro**

1<sup>ère</sup> adjointe au maire chargée des Seniors



Stéphane Beudet et Danielle Valéro se sont rendus à la Marche bleue, temps fort de la Semaine bleue, dédiée aux seniors de la Ville.

## Semaine bleue 10 jours pour se retrouver et rester actifs



Entre le 30 septembre et le 9 octobre, vous étiez plus de 600 à participer aux ateliers, conférences et activités de loisirs organisés par la Ville et ses partenaires, à l'occasion

de la Semaine bleue. Un succès qui aura permis de valoriser la place des personnes âgées dans notre société et de multiplier les rencontres et les partages de savoirs.

PAGE 2

NOCES D'OR ET DE DIAMANT

### 16 couples renouvellent leurs vœux

PAGE 3

RESTAURATION

### Des repas adaptés à vos besoins

PAGE 3

PORTRAIT

### Liliane Labeille Senior médaillée d'or

PAGE 3

@ evrycourcouronnes.fr

f VilledEvryCourcouronnes

t @VilledEvryCourc

ig ville\_devrycourcouronnes

ville d'évry  
courcouronnes

Retrouvez votre Quinzaine en avant-première sur [evrycourcouronnes.fr](http://evrycourcouronnes.fr)



SPÉCIALE SENIORS

TEMPS FORT

# Semaine bleue 10 jours pour se retrouver et rester actifs



La Semaine bleue a été lancée avec le vernissage de l'exposition « 1 000 Portraits de Stars » proposée par l'Union des Retraités. À cette occasion, un pot de l'amitié a été offert par la Ville.



Initiation à la country line dance par le service des Sports et le SCA 2000.



Comédie « Desperate Mamies » à l'Espace Simone Signoret.



Atelier « Cuisine pour tous » avec l'Union des Retraités et Silver Fourchette.



## L'ÉVÉNEMENT EN CHIFFRES

- 10 jours
- 620 participants
- 60 actions loisirs, bien-être, culturelles, sportives et numériques
- 60 partenaires institutionnels et associatifs



Buffet campagnard au restaurant du Foyer Club.



La Marche bleue, temps fort de la Semaine, a permis aux seniors mais aussi aux plus jeunes générations de découvrir au cours de leur promenade des animations culturelles, sportives et de bien-être.



La Semaine bleue s'est terminée en beauté avec un défilé de mode 100% seniors. L'occasion de sublimer les top-models d'un jour, acclamés par la centaine de spectateurs.



NOCES D'OR ET DE DIAMANT

# 16 couples renouvellent leurs vœux



Le 24 novembre, après 50 et parfois 60 ans de vie maritale, une dizaine d'amoureux se sont à nouveau retrouvés devant le maire et Danielle Valéro pour exprimer leur engagement renouvelé. Les heureux mariés avaient donné rendez-vous à leurs proches à l'Hôtel de Ville pour une joyeuse et solennelle cérémonie et ont ensuite été conviés à partager un repas au restaurant du Foyer Club pour fêter cet instant mémorable, en bonne compagnie.



Toutes nos félicitations à Odile et Philippe Acquaviva, Michèle et Jean-Claude Bollon, Michèle et Yves Carnis, Christiane et Claude Brun, Odette et Claude Deleersnyder, Josiane et Bernard Desailly, Christiane et Pierre Guigue-Rodet, Thérèse et Maurice Lecrivain, Danièle et Jean-Claude Mace, Élise et Robert Moreau, Thi My Nga et Frédéric Nguyen, Yvette et Antonio Oliveira Da Silva, Gisèle et Raoul Puaud, Madeleine et Hyacinthe Quiniou, Micheline et André Tharion, Joëlle et Daniel Trembley.



CLUB DÉTENTE ET LOISIRS

## Sur la piste de danse

Un mardi par mois, ici le 11 octobre, le Club Détente et Loisirs donne rendez-vous à tous ceux et à toutes celles qui souhaitent faire quelques pas de danse de salon ou en ligne, à la salle Decauville. **Rendez-vous pour les prochains après-midis dansant les 10 janvier, 7 février et 14 mars 2023.**



SORTIES

## À l'aventure avec le Pôle Seniors



La Ville propose tout au long de l'année des sorties destinées aux plus de 60 ans. Dernièrement, certains d'entre eux se sont rendus à la Réserve naturelle régionale du Grand Voyeux pour observer les animaux sauvages, accompagnés d'un guide. D'autres sont partis à la découverte des secrets de Montmartre. Les prochaines sorties

sont à découvrir en dernière page de cette Quinzaine spéciale Seniors. N'hésitez pas à vous inscrire pour partager une visite, un spectacle ou une exposition.



## LILIANE LABELLE SENIOR MÉDAILLÉE D'OR

À 93 ans, Liliane Labelle est l'heureuse doyenne de l'association sportive evry-courcouronnaise SCA 2000. Lors de la cérémonie des « Osca 2000 » le 7 octobre dernier, une médaille lui a même été décernée.

Une récompense bien méritée car voilà 20 ans qu'elle se rend avec assiduité deux fois par semaine au gymnase André Thoison pour faire, tenez-vous bien, de la musculation. Rameurs, bancs de musculation, machines à adducteur n'ont aucun secret pour elle. Accompagnés par un éducateur sportif de l'association, Liliane et la dizaine d'autres adhérents enchaînent les mouvements et les séries pendant une à deux heures, à leur rythme et selon leurs capacités. « C'est vraiment extra, très complet et varié, s'enthousiasme Liliane. Ça me maintient en forme, je me tiens mieux, marche mieux. »

Outre le bien-être physique que lui procurent ces séances, cette fêreuse de sport apprécie de rompre sa solitude pour pratiquer une activité en groupe. « J'ai toujours fait du sport mais je m'y suis vraiment mise à la retraite. J'allais à la piscine avec mes petites-filles toutes les semaines. Et aujourd'hui, en plus de la musculation, je m'oblige à marcher une demi-heure par jour. Si je ne pouvais pas bouger, je ne sais pas ce que je ferais, conclue Liliane. »

Une discipline et une motivation qui forcent le respect et l'admiration des membres de l'association SCA 2000 mais aussi de ses proches.

RESTAURATION DU FOYER CLUB  
ET PORTAGE DE REPAS

## Des repas adaptés à vos besoins

À partir de janvier 2023, les prestations proposées par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de restauration municipale aux seniors au Foyer Club et de portage de repas à domicile évoluent. Jusqu'à présent, la Ville faisait appel, avec 11 autres communes, à une société spécialisée pour cuisiner les repas. La municipalité a décidé de sortir de cette mutualisation pour choisir un autre prestataire plus en phase avec ses exigences et ses attentes. Ce changement de prestataire se traduira, dès le 2 janvier, par une toute nouvelle offre culinaire.

Cette évolution prévoit l'introduction de repas adaptés aux besoins nutritionnels et aux régimes alimentaires spéciaux des bénéficiaires. Chacun pourra faire le choix de repas pauvres en sel, allégés en sucre, ou encore mixés.

Si l'usager souhaite bénéficier de cette nouvelle offre, il doit le faire savoir sur place ou en appelant le 06 10 30 20 86 ou au restaurant du Foyer Club. Pour le portage de repas, contactez le Guichet Solidarité.

**i** + d'infos : Guichet Solidarité  
Hôtel de Ville - Place des Droits de l'Homme et du Citoyen  
Tél. : 01 60 91 60 01 - Mail : guichetsolidarité@evrycourcouronnes.fr

RESTAURANT DU FOYER CLUB

## De nouvelles modalités de réservation et de paiement

Pour bénéficier de la restauration au Foyer Club, les convives doivent désormais s'inscrire auprès du Guichet Solidarité au Foyer Club ou à l'Hôtel de Ville.

Pour les repas à partir de janvier, la réservation sera désormais obligatoire, au minimum 4 jours à l'avance, sur place ou par téléphone au 06 10 30 20 86. L'annulation sera possible dans un délai de 3 jours. Cette nouvelle organisation permettra d'anticiper la commande des repas et ainsi d'éviter le gaspillage alimentaire et les dépenses inutiles.

Côté facturation et paiement, les usagers avaient l'habitude d'avancer les frais en achetant sur place et en pré-vente des tickets. Désormais, ils seront facturés une fois par mois, en fonction du nombre de repas consommés. Les tickets achetés en 2022 sont valables jusqu'au 31 janvier 2023.

**i** + d'infos au Guichet Solidarité



## VOS LOISIRS

## PÔLE SENIORS

Hôtel de Ville - Place des Droits de l'Homme et du Citoyen  
Tél. : 01 60 91 62 95 / 61 52 / 61 14

## ATELIERS PART'ÂGE

**Lundi de 14h à 16h45**

**5 et 12 décembre**  
**Préparations de décorations de Noël**  
Centre Social Brel Bassens

**19 décembre**  
**Goûter de fin d'année**  
Résidence du Chêne

**26 décembre**  
**Séance bien-être en musique**  
Résidence du Chêne

**2 janvier, de 12h à 17h**  
**Repas partagé et après-midi festif (quizz musical)**  
Chacun ramène un plat ou un dessert.  
Résidence du Chêne

**9 janvier**  
**Conception et dégustation d'une galette des rois**  
Centre social Brel Brassens

**16 et 30 janvier**  
**Mise en beauté de la fresque du Banquet des seniors 2022**  
Résidence du Chêne

**23 janvier**  
**Création de cartes de vœux**  
Centre social Brel Brassens

**13 février**  
**Après-midi crêpes**  
Résidence du Chêne

**20 février**  
**Relaxation musculaire assis sur une chaise**  
Résidence du Chêne

**27 février**  
**Jeux celtiques**  
Résidence du Chêne

**6 février**  
**Découverte de l'art asiatique (origami, ombre chinoise...)**  
Centre Social Brel Brassens

**6 mars**  
**Quizz sur la ville**  
Centre Social Brel Brassens

**20 mars**  
**Jeux libres**  
Centre Social Brel Bassens

**27 mars**  
**Découverte du Jardin des Sens**  
Résidence du Chêne

**13 mars**  
**Découverte des consoles de jeux**  
Résidence du Chêne

**Qi-Gong**  
**Lundis 5 et 12 décembre, 9, 16, 23, 30 janvier, 6 et 13 février, 6, 13, 20, 27 mars**  
De 10h à 11h30  
Centre Social Brel Brassens  
Tarif : 60 € l'année

**Mardis 3, 6, 10, 13, 17, 23, 30 décembre, 7 et 14 février, 7, 14, 21, 28 mars**  
De 10h à 11h30  
Ferme des Mathurines

**Aquagym**  
**Lundi et vendredi de 12h45 à 13h30**  
Piscine de l'Agora  
Tarif : 20 € par trimestre

**Sophrologie**  
**Mardi de 14h30 à 15h30**  
(hors vacances scolaires)  
Maison de quartier des Champs-Élysées  
Tarif : 20 € le trimestre

## SORTIES

**Vendredi 2 décembre**  
**Marché nocturne au profit du Téléthon**  
Départ devant l'Hôtel de Ville à 17h15

**Mercredi 21 décembre, de 13h à 17h30**  
**Visite intergénérationnelle du Château de Vaux-Le-Vicomte**  
Petits enfants acceptés de 5 à 12 ans  
Tarif : 5 €. Inscriptions le 7 décembre de 9h à 12h à l'Hôtel de Ville

**Mercredi 25 janvier**  
**Exposition Permis de conduire**  
Au Musée des arts et métiers sur le devenir de l'automobile  
Départ à 9h à l'Hôtel de Ville  
Tarif : 5 €. Inscriptions le 6 janvier de 9h à 12h à l'Hôtel de Ville

**Vendredi 3 février à 20h**  
**Théâtre : « Féminine »**  
Au Théâtre Robert Desnos à Ris Orangis  
Tarif : 5 €. Inscriptions le 13 janvier de 9h à 12h à l'Hôtel de Ville

**Jedi 9 février**  
**Exposition « L'art du Fanzine »**  
Au Théâtre de l'Agora  
Départ à 14h à l'Hôtel de Ville. Gratuit

**Mercredi 8 mars à 20h30**  
**Comédie « L'Arnaqueuse »**  
À la ferme du Bois Briard  
Dans le cadre de la Journée des Droits des Femmes. Rendez-vous sur place, possibilité d'accompagnement.  
Inscriptions par téléphone à partir du 20 février  
Gratuit

**Vendredi 31 mars**  
**Découverte de la structure Micro-Folie**  
Au centre commercial Évry2  
Départ à 13h30 à l'Hôtel de Ville  
Inscriptions par téléphone à partir du 6 mars  
Gratuit

## • MAISON DE QUARTIER DES CHAMPS-ÉLYSÉES

Place Troisdorf - Tél. : 01 60 78 13 06

**Couture**  
Vendredi de 9h à 11h (hors vacances scolaires). Tarif : 30 € + adhésion 8 €

**Form'Équilibre**  
Vendredi de 11h à 12h (hors vacances scolaires). Tarif 30 € + adhésion de 8 €

**Marche douce**  
Mardi de 14h30 à 16h. Adhésion de 8 €

**Marche dynamique**  
Mardi de 14h à 16h.  
Sortie à Paris une fois par trimestre

**Qi-Gong assis**  
Jeudi de 17h15 à 18h15 (hors vacances scolaires).

**Tai chi**  
Jeudi (hors vacances scolaire) de 14h à 15h30 (niveau avancé) et de 15h30 à 17h (débutant et intermédiaire).  
Tarif : 30 € + adhésion 8 €

**Challenge de la Lucarne : les seniors défient les jeunes**  
Samedi 11 mars de 14h à 18h

## • COC

Tél. : 01 75 66 04 36 - 06 66 10 49 63

**Aquagym**  
Mercredi de 19h à 20h et samedi de 9h30 à 10h30 à la piscine du Long Rayage (Lisses).

**Gymnastique d'entretien**  
Lundi de 18h15 à 19h30 et de 19h15 à 20h15 au complexe sportif du Lac

**Yoga**  
Mardi de 19h à 20h et jeudi de 19h15 à 20h30 au complexe sportif du Lac

**Zumba/Stretching**  
Mercredi de 19h à 20h30 au complexe sportif J. Adélaïde.

**Tai Chi-Qi Gong**  
Mardi de 18h30 à 19h30 (débutants) et de 19h30 à 21h (confirmés) au gymnase des Loges

**Circuit-training**  
Jeudi de 19h30 à 20h30 au complexe sportif J. Adélaïde

• **CLUB DÉTENTE ET LOISIRS**  
136, allée Ronsard - Tél. : 01 64 97 22 41

**Rencontres amicales du Club**  
Mardi et jeudi, de 14h à 18h

**Après-midi dansant**  
Mardis 10 janvier, 7 février et 14 mars de 14h à 18h. Tarif : 12€ à la salle Decauville, Ferme du Bois Briard

• **MAISON DE QUARTIER JACQUESPRÉVERT**  
Square Jacques Prévert - Tél. : 01 60 78 73 19

**Qi-Gong**  
Mercredi de 9h30 à 11h. Tarif selon QF

**Couture**  
Lundi de 9h30 à 11h. Tarif selon QF

**Santé et bien-être**  
Vendredis 9 et 16 décembre de 14h30 à 16h

• **MAISON DU VILLAGE**  
Place du Général de Gaulle  
Tél. : 01 69 64 31 41

**Sophrologie**  
Mercredi de 18h30 à 20h.  
Adhésion et tarif selon QF

**Couture**  
Mardi de 10h à 12h et de 14h à 16h.  
Adhésion et tarif selon QF

**Pilate**  
Jeudi de 18h30 à 20h. Adhésion et tarif selon QF

• **ASSOCIATION SPORTIVE D'ÉVRY**  
Toutes les activités au 01 60 77 80 00

• **COURCOURONNAISE CLUB PÉTANQUE**  
Tél. : 06 43 58 29 36

**Pétanque**  
Tous les après-midis de 14h30 à 18h au gymnase du Lac

• **UNION DES RETRAITÉS**  
9, av. de l'Église - Tél. : 01 60 78 02 92

**Menuiserie**  
Mardi et jeudi à 9h

**Chanson de tous les temps**  
Mardis 6 et 20 décembre à 14h

**Informatique**  
Lundi à 14h30, mardi de 10h à 12h et à 14h et mercredi à 10h et 14h30

**Qi-Gong**  
Mardi à 9h et vendredi à 9h30 et 10h45.  
Participation exigée.

**Randonnée**  
Lundi à 13h45

**Yoga**  
Mercredi à 10h. Participation exigée.

**Pétanque et jeux traditionnels**  
Tous les jours à 14h

**Jeux de carte et de société**  
Tous les jours de 14h à 17h

**Karaoké avec Rudy**  
Mardi 13 décembre à 14h

**Ciné URE**  
Jeudis 15, 27 et 29 décembre à 14h  
Repas de Noël suivi d'un après-midi dansant  
Jeudi 22 décembre à 11h45

**Spectacle**  
**« Histoire de France en chansons »**  
Jeudi 22 décembre à 14h - Tarif : 10€

**Norbert Show**  
Jeudi 8 décembre à 14h (Repas à 12h pour fêter son anniversaire) - participation 10€  
**Sortie au Théâtre des Nouveautés**  
Samedi 28 janvier 2023 à 16h  
Inscription jeudi 8 décembre dès 9h30

• **SCA 2000**  
206 rue Pierre et Marie Curie  
Tél. : 06 46 32 98 19 ou 01 60 77 80 00

**Randonnée**  
Lundi à 13h30

**Gym**  
Mardi de 10h à 11h au gymnase F. Mauriac  
Mardi et jeudi de 9h45 à 10h45 à la salle Bexley

**Stretching**  
Mardi de 11h à 12h au gymnase F. Mauriac et de 10h45 à 11h45 à la salle Bexley  
Jeudi de 10h45 à 11h45 à la salle Bexley et de 14h30 à 15h20 au gymnase F. Mauriac

**Qi Gong**  
Mardi de 14h à 15h30 à la salle Bexley

**Tennis de table**  
Mardi de 15h30 à 17h30 au gymnase F. Mauriac  
Samedi de 9h30 à 11h30 au gymnase du Parc des Loges

**Entretien musculaire**  
Mercredi de 9h à 11h, jeudi de 8h à 10h et vendredi de 13h45 à 15h45 au gymnase A. Thoisson

**Yoga**  
Vendredi de 9h30 à 10h45 et de 10h45 à 12h à la salle Bexley

**Natation**  
Mercredi de 8h30 à 10h30 et vendredi de 16h à 17h30 à la piscine de l'Agora

**Aquagym**  
Mercredi de 8h30 à 9h30 ou de 9h30 à 10h30 et vendredi de 16h à 16h45 ou de 16h45 à 17h30

## Pôle Seniors

Pour bénéficier des prestations de la Ville.

Hôtel de Ville - Place des Droits de l'Homme et du Citoyen  
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi : 9h-12h / 14h-16h30  
(fermeture le mardi matin)

Tél. : 01 60 91 62 95 / 61 52 / 61 14 / pole-seniors@evrycourcouronnes.fr

## CLIC Cœur Essonne

Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique du Cœur Essonne

128, allée des Champs Élysées  
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-16h30  
Tél. : 01 60 78 01 01

cliccoeurdelessonne@wanadoo.fr