



# ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION  
AVRIL - JUIN 2024

# INSCRIPTIONS

**À PARTIR DU MARDI 2 AVRIL**  
Uniquement sur place,  
au service Retraités et Temps libre

# AVRIL

5

11

18

26

## AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Pour toutes les animations, sorties et séjours, l'inscription au service Retraités et Temps Libre est obligatoire.

### Randonnée

De Bondoufle au Jardin

d'Essences de Courcouronnes

#### Vendredi 5 avril

 9h30 : départ du service Retraités et Temps libre

Une balade agréable depuis Bondoufle, qui nous mènera jusqu'au jardin sensoriel de Courcouronnes.

### Atelier culinaire

Fabrication de pizzas,

suivi d'un déjeuner convivial

#### Jedi 11 avril

 9h30 : rendez-vous au service Retraités et Temps libre


Découvrez la fabrication de la pâte à pizza et si vous réussissez, vous aurez la chance de la déguster.




### Jeux

Café ludique

#### Jedi 18 avril

 14h à "La cabane de Ludo",  
44 Rue Albert-Rémy


 4 € par heure ou une consommation à régler sur place


La cabane de Ludo vous propose un lieu chaleureux et convivial pour vous divertir autour d'un jeu de société.

### Repas

Thème « Afrique »

#### Vendredi 26 avril

 12h : rendez-vous au club Georges-Brassens

 Tarif selon votre quotient familial à faire calculer en mairie annexe ou principale.

## SENIOR'S FORME

Du lundi 22 au vendredi  
26 avril 2024  
Programme ci-joint.

# MAI

13

15

16

17

22

28

29

## AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Dieppe



### Inscriptions pour les sorties d'été à la mer

> Dieppe - Jeudi 20 juin

> Deauville - Jeudi 25 juillet

**À partir du lundi 13 mai  
jusqu'au vendredi 17 mai 2024**

Pour toutes ces sorties, la restauration et les visites sont à votre charge. Les lieux et horaires de rendez-vous pour le départ vous seront communiqués au moment de votre inscription.

### Repas à thème

« Océanie »

**Mercredi 15 mai**

🕒 12h au club Georges-Brassens



📍 Tarif selon votre quotient familial à faire calculer en mairie annexe ou principale.



## Sortie

« À bord du Tram » suivi  
d'une collation au parc  
de la Tuilerie à Massy

**Judi 16 mai**



 **13h30** : rendez-vous à  
l'arrêt Bois de Saint-Eutrope  
 **4,30 €** l'aller-retour, ticket  
à retirer sur place - collation à  
votre charge

Nous parcourons le trajet de  
Ris-Orangis jusqu'au terminus à  
Massy où nous prendrons une  
petite collation dans un parc  
arboré.

## Atelier

Fabrication de bougies  
« Ostara » à Montlhéry

**Vendredi 17 mai**

 **9h30** : départ du service  
Retraités et Temps libre  
 **30 €** l'atelier, à régler sur place  
Vous réaliserez des bougies  
avec un mélange de cires  
végétales de colza et de coco.




Ce mélange est formulé  
exclusivement en Europe,  
à base de triglycérides  
végétaux raffinés. Cette cire  
est totalement exempte de  
paraffine, de soja, de palme,  
de cire d'abeille et d'additifs  
synthétiques.

## Atelier culinaire

« Pastel de nata »



**Mercredi 22 mai**

 **14h** : rendez-vous au  
service Retraités et Temps  
libre

Bruna, jeune volontaire en  
service civique, animera cet  
atelier. Elle vous fera découvrir  
la fameuse recette de cette  
petite tartelette typique de la  
cuisine portugaise.

**Séjour au Monténégro**

**Du samedi 25 mai  
au samedi 1<sup>er</sup> juin 2024**

# JUIN

3

7

11

18

20

21

27

## AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

### Ateliers numériques

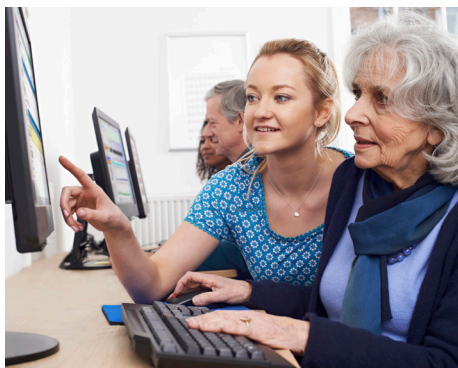
« Bien sur Internet »

**Les lundis et mardis  
du 3 juin au 2 juillet**

🕒 1 groupe de 9h30 à 12h  
et 1 groupe de 14h à 16h30  
au service Retraités et Temps  
libre

€ **Gratuit - financé par le PRIF**

La formation a une durée de 25 heures sur 5 semaines, et répartie sur 10 séances, à raison de 2 séances de 2 heures 30 par semaine. Elle s'adresse à des personnes de niveau grand débutant à renforcement.



### Atelier culinaire

« Compose ta salade »

**Vendredi 7 juin**

🕒 10h aux jardins familiaux  
Les températures augmentent petit à petit et le temps des salades s'installe à nouveau, pour notre plus grand bonheur. Mais justement, comment bien composer sa salade ? Quelles composantes sont indispensables ?



**Projection des photos  
du séjour au Monténégro**

**Lundi 10 juin**

🕒 14h30 : salle des mariages,  
en Mairie principale

## Château de Villeconin




### Pique-nique

Au Coteau des Verts Galants  
suivi de la visite des jardins  
du Château de Villeconin

### Mardi 11 juin

 11h : départ du service  
retraités et temps libre

 3€ la visite des extérieurs  
du château, pique-nique  
à votre charge

L'Essonne abrite l'une des toutes premières réserves naturelles géologiques de France. Instaurée en 1989 à l'initiative du Conseil départemental, celle-ci assure la conservation de formations géologiques contre l'érosion, les fouilles intempêtes et l'urbanisation.


Nous découvrirons cette demeure historique située au cœur d'un village fleuri dans la vallée de la Renarde. Ce château a été construit à la fin du XIV<sup>e</sup> siècle.

### Sortie

Découverte des « plantes  
sauvages comestibles »  
dans la vallée de la Chalouette  
puis pique-nique champêtre

### Mardi 18 juin

 9h15 : départ du service  
Retraités et Temps libre

 15€ par personne, pique-  
nique à votre charge

Séverine vous propose la visite du jardin-forêt dans lequel vous partirez à la découverte des plantes sauvages comestibles et/ou aromatiques. La visite sera suivie d'une dégustation. Nous nous installerons ensuite pour pique-niquer.



## Sortie en bord de mer

À Dieppe

### Judi 20 juin

🕒 6h : heure de départ (retour prévu vers 21h) lieux de départs renseignés lors de l'inscription

€ 10,35 € - restauration et visites libres à votre charge

Dieppe est pleine de vie.

Côté architecture, deux somptueuses églises, une chapelle dédiée aux marins, un château du 14<sup>e</sup> siècle, des fortifications médiévales...

Dans le centre-ville, vous pourrez profiter d'une grande rue piétonne et commerçante. N'oubliez pas de lever la tête, vous y verrez d'anciennes inscriptions ou encore de jolies façades anglo-saxonnes.

## Sortie

Pique-nique aux Jardins

Familiaux

### Vendredi 21 juin

🕒 11h30 : rendez-vous aux Jardins Familiaux

Venez-nous retrouver autour d'un pique-nique à partager (apportez salades, quiches, tartes, gâteaux, boissons...).

*Avec la participation du Réseau Solidaire.*

## Repas

Thème « Méditerranéen »

### Judi 27 juin

🕒 12h : rendez-vous au club Georges-Brassens

€ Tarif selon votre quotient familial à faire calculer en mairie annexe ou principale



Pour toutes les animations, sorties et séjours, l'inscription est obligatoire au service Retraités et Temps libre  
13 route de Grigny  
Tél. : 01 69 02 73 40



# AVTRO

## VENDREDI 26 AVRIL

### Assemblée Générale

 15h à la salle La Passerelle

## JEUDI 23 MAI

### Sortie à Provins

Visite de la Cité médiévale en petit train, suivi d'un déjeuner-spectacle. Pour finir, le banquet des Troubadours et l'envol des aigles au-dessus des remparts.



## JEUDI 6 JUIN

### Repas-spectacle équestre


Le Manège de Tilly à Evreux, repas-spectacle équestre appelé « À plumes et à poils ».



### Adhésion

 20 € + prix de la sortie

### Contact

 5 avenue Auguste-Plat  
BP 235 - 91130 Ris-Orangis  
**Permanence tous les lundis  
de 9h à 11h sauf juillet et août**  
Présidente : Madame Kolb  
Liliane

 06 89 65 57 16

# AGCRPA

## LES ATELIERS DE L'AGCRPA

### Chalet des Associations

#### **ACTIVITÉS MANUELLES (Tricot/Couture/Crochet/ Dentelle)** (Sauf juillet - août)

Jeudi - vendredi

 10h à 12h

#### **SCRABBLE**

Vendredi

 14h à 17h

### Club Georges-Brassens

#### **CARTES**

Lundi

 14h à 17h

#### **INFORMATIQUE (COURS)**

Mardi

 10h à 12h et 13h à 15h

#### **MENUISERIE**

Sur rendez-vous

### Salle La Passerelle


#### **SCRABBLE DUPLICATE**

Lundi

 13h45 à 16h45

#### **DANSE (COURS)**

Lundi - jeudi


 10h à 11h30


Vendredi

 10h à 13h

#### **ATELIER DESSIN / PEINTURE (PEINTURE HUILE AQUARELLE / PASTELS)**

Mardi - jeudi

 13h30 à 16h

 Montant de l'adhésion  
annuelle à l'association  
AGCRPA : 12€

#### **Contact**

 Club Georges-Brassens

17 avenue Ingres

Rencontre sur rendez-vous.

Président : Serge AZEMA

 06 70 22 22 05

Mail : [agcrpa@orange.fr](mailto:agcrpa@orange.fr)

Site internet : [www.agcrpa.fr](http://www.agcrpa.fr)

# ÉCHANGES ET LOISIRS


## AVRIL

### Loto

**Mercredi 17 avril**

Salle Emile-Gagneux

 14h

 Adhérents : 4 € le carton  
ou 10 € les 3 cartons,  
Non adhérents : 5 € le carton  
ou 13 € les 3 cartons

De nombreux lots à gagner  
dont 2 télévisions.



## MAI

**Goûter animé par les  
participants aux stages de  
chants**

**Judi 2 Mai**

Salle « au petit théâtre »,  
85 bis route de Grigny, aux Iris

> Pour les personnes n'ayant pas  
de véhicule, appeler le 06 73  
68 63 70. Un covoiturage sera  
prévu.

 3 € inscription obligatoire  
Animé par Daniel et Nicole Picq.

## JUIN

### Karaoké

**Mercredi 5 Juin**

Salle La Passerelle

 14h à 17h

Venez-vous amuser et chanter  
sur des chansons de variété  
française.

### Concours de belote

**Mardi 25 Juin**


Salle des Docks

 14h à 17h

**Uniquement sur inscription**  
Une coupe sera remise à  
l'équipe gagnante.

### Contact

**Siège social**

 Résidence du Lac  
5 rue des Docks  
91130 Ris-Orangis

 06 73 68 63 70

Fermé en juillet & août  
Mail : [echangesetloisirs@orange.fr](mailto:echangesetloisirs@orange.fr)

Site internet : <http://echangesetloisirs.simplesite.com>

**LES ACTIVITÉS DE  
L'ASSOCIATION ÉCHANGES  
ET LOISIRS**

Salle de la résidence du Lac  
des Docks de Ris

**COURS D'ART FLORAL**

1 fois par mois

🕒 à 13h30

Animés par une professionnelle  
(s'informer sur les dates).



**ATELIER « ÉCRITURE »**

Tous les lundis

🕒 à 14h45

**JEUX DE SOCIÉTÉ**

Tous les mardis

🕒 à partir de 14h

**SKETCHES ET CHANSONS**

Tous les mercredis matins

🕒 de 10h à 12h

**ATELIER « REMUE-  
MÉNINGES »**

Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis  
de chaque mois

🕒 à 14h

**ATELIER THÉÂTRE  
ET IMPROVISATION**

Tous les vendredis

🕒 à 10h

**ATELIER PÂTISSERIE  
(ÉCHANGE DE SAVOIRS)**

Tous les vendredis

🕒 à partir de 14h



Salle Emile-Gagneux

**DANSE COUNTRY**

Tous les vendredis

🕒 à 14h





## **SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE**

13 ROUTE DE GRIGNY

91130 RIS-ORANGIS

TÉL. : 01 69 02 73 40

CONTACT@VILLE-RIS-ORANGIS.FR



### **HORAIRES D'OUVERTURE**

DU LUNDI AU VENDREDI

DE 9H À 12H30

ET DE 13H30 À 17H30

FERMETURE LES JEUDIS APRÈS-MIDI.

