



ANIMATIONS
& **SORTIES**
DES SENIORS

PROGRAMMATION
SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2024

INSCRIPTIONS

À PARTIR DU MERCREDI 11 SEPTEMBRE

Uniquement sur place,
au service Retraités et Temps libre

Dans votre médiathèque Raymond-Queneau

Ces prochains mois, participez aux ateliers suivants :

Mardi 1^{er} octobre - 14h30

Applications de visioconférence
(WhatsApp, Skype, Google Meet, Messenger...)

Mardi 5 novembre - 14h30

Achat en ligne (prévention des arnaques, etc.)

Mardi 3 décembre - 14h30

Atelier ouvert aux questions sur le smartphone

Renseignements et inscriptions au 01 69 43 86 90.

SEPTEMBRE

14

24

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.

Sortie

Séjour à Nedde (87)

Du samedi 14 au samedi 21 septembre 2024

Portes ouvertes

Gymnastique douce

Mardi 24 septembre

🕒 1^{er} cours de 9h15 à 10h15 ;

2^{ème} cours de 10h30 à 11h30

au gymnase du Moulin à Vent

Une séance d'essai offerte puis tarif au quotient familial.

Sur rendez-vous - Inscription obligatoire auprès du service Retraités et Temps libre.

Repas à thème

« Paris »

Mardi 24 septembre

🕒 12h au club Georges-Brassens

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

Réunion de présentation

Séjour à Corfou

Jedi 26 septembre

🕒 10h à la salle La Passerelle

Toutes les informations concernant ce séjour vous seront communiquées lors cette réunion de présentation du séjour.



OCTOBRE



AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Semaine bleue des Retraités

**Du samedi 28 septembre
au vendredi 4 octobre**

Programmation ci-jointe.

Ateliers

« Vivre pleinement, marcher
sereinement »

**Mardi 1^{er} octobre, mardi 8
octobre, jeudi 10 octobre
et mardi 15 octobre**

 **10h à 12h au service Retraités
et Temps libre**

Les ateliers se déroulent
en 4 séances comme suit :

1. Conférence de sensibilisation
sur les bienfaits de l'activité
physique et sur la prévention
des chutes ;
2. Préparation physique à la
marche et conseils pratiques
pour la prévention des chutes
- exercices d'équilibre et de
renforcement musculaire ;
3. Randonnée sous la forme
d'un jeu de piste ;
4. Bilan des connaissances et
rappel des exercices physiques.

*Animés par l'association Delta 7
et financés par la Prévention
Retraites Île-de-France.*

Atelier

« Jeux de cartes »

Vendredi 11 octobre

 **14h au service Retraités
et Temps libre**

Venez passer un après-midi
convivial autour de différents jeux
de cartes.

Sortie

Randonnée « La forêt de
Rougeau et le château de la
Grange-la-Prévôté »

Lundi 14 octobre

 **9h : départ du service
Retraités et Temps libre**

Cette randonnée sans dénivelé
permet de découvrir une partie
nord de la forêt de Rougeau et de
se promener dans le beau parc du
château de la Grange-la-Prévôté
qui a appartenu au Maréchal
Bernadotte.

Durée prévue environ 2h pour 7kms.

Repas à thème

Le « Nord »

Mardi 15 octobre

 12h au club Georges-Brassens

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

Repas à thème

« Rose » à l'occasion

d'Octobre Rose

Vendredi 18 octobre

 12h au club Georges-Brassens

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



N'oubliez pas de nous retourner votre coupon colis / banquet à l'occasion des fêtes de fin d'année

Avant le **vendredi 18 octobre** au Service Retraités et Temps Libre

Atelier culinaire

« Soupe d'automne »

Cueillette de légumes

à Lieusaint

Vendredi 18 octobre

 14h : départ du service

Retraités et Temps libre

 Selon vos achats

Aubergines, courgettes, carottes, poireaux... ces légumes que l'on apprécie tant dans nos soupes saisonnières. Cette cueillette nous permettra de nous retrouver la semaine suivante pour préparer des soupes automnales et originales.

Préparation de soupes personnalisées suivie d'un déjeuner convivial

Lundi 21 octobre

 9h30 au service Retraités et Temps libre

Nous vous invitons à venir avec les légumes que vous aurez cueillis la semaine précédente ainsi que les épices ou ingrédients de votre choix afin de préparer des soupes automnales et pourquoi pas originales. Nous déjeunerons ensuite tous ensemble.



NOVEMBRE

8

19

21

22

28

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Sortie

Dégustation et présentation
d'une torréfaction de café
à Gif-sur-Yvette suivies
d'un déjeuner au restaurant
asiatique à volonté

Vendredi 8 novembre

 9h15 : départ du service
Retraités et Temps libre

 10€ la dégustation -
13,90€ le buffet à volonté

La brûlerie de l'Escale nous propose une dégustation de cafés ainsi que des explications sur la torréfaction de cafés 100% arabica.

Nous irons ensuite déjeuner au « Palais du Bonheur », restaurant asiatique à volonté.



Sortie

Visite de la fabrique à Alcool
à Pecqueuse

Mardi 19 novembre

 13h45 : départ du service
Retraités et Temps libre

 10€ la visite avec dégustation

La fabrique à Alcool est l'une des premières distillerie artisanale d'Île-de-France. Vous découvrirez le processus de distillerie de différents spiritueux.



Repas à thème

À définir

Jeudi 21 novembre

 12h au club Georges-Brassens
Tarif selon votre quotient familial
à faire calculer en mairie annexe
ou principale

Atelier

« Cyber sécurité »

**Vendredis 22 novembre,
29 novembre, 6 décembre
et 13 décembre**

 10h à 12h au service Retraités et Temps libre

Les ateliers se déroulent en 4 séances comme suit :

1. Conférence sur les risques liés à l'utilisation d'internet ;
2. Atelier « jeux de société » sur la sécurité et fraudes par mail ;
3. Atelier « jeux de société » sur la sécurité et fraudes sur les smartphones ;
4. Séance de bilan et rappel des bonnes pratiques.

Animés par l'association Delta 7 et financés par la Prévention Retraités Île-de-France.

Sortie

Visite de la synagogue

Jeudi 28 novembre

 9h45 : départ du service Retraités et Temps libre ou 9h55 : devant la synagogue, 1 rue Jean-Moulin

Inaugurée en 1970, la synagogue de Ris-Orangis fait partie intégrante de l'histoire de la ville et est actuellement située dans une rue aux abords de la mosquée et de l'Église protestante de Ris-Orangis, pour favoriser les échanges interreligieux et consolider ce lien profond qu'est le « vivre-ensemble ».



Synagogue de Ris-Orangis

DÉCEMBRE

2

3

6

12

18

19

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

DISTRIBUTION DES COLIS GOURMANDS

*Au gymnase Moulin à Vent,
allée Jeanne-Moreau*

- › **Lundi 2 décembre 2024**
de 13h30 à 17h
- › **Mardi 3 décembre 2024**
de 9h30 à 12h
et de 13h30 à 17h

*Sur inscription au préalable
et sur présentation de la carte
d'identité.*

Sortie

Château-Musée de Nemours
suivi d'un temps libre
dans la ville de Nemours

Vendredi 6 décembre

 8h45 : départ du service
Retraités et Temps libre

€ 5€ la visite commentée du
château et l'exposition du jour
- déjeuner libre à votre charge

Le château de Nemours
est un ancien château-fort,
devenu château-musée, situé
dans la commune de Nemours
dans la région naturelle

du Gâtinais et à l'extrême sud-
est du département de Seine-et-
Marne en région Île-de-France.

Atelier

Création en feutrine

« spécial fêtes »

Jeudi 12 décembre

 14h au service Retraités
et Temps libre

L'origine, la feutrine était obtenue
par le tissage de poils de chèvre
angora ou de laine cardée
de mouton. De nos jours,
ce textile est fabriqué à base
de fibres synthétiques de viscose
ou de polyester, qui rendent
la feutrine résistante.
L'usage le plus traditionnel
de la feutrine reste la couture.

Atelier culinaire

« Gâteaux sur un air de Noël »

Mercredi 18 décembre

 14h au service Retraités
et Temps libre

Ho ho ho ! Venez fabriquer
de délicieux gâteaux et les décorer
sur le thème des fêtes.

Sortie

Déjeuner au restaurant

« La Maison du passeur »

à Ris-Orangis

Jeudi 19 décembre

 11h45 : départ du service

Retraités et Temps libre

 **Plat du jour : 10,90€ ;**

Entrée / plat ou plat / dessert : 13,90€ ;

Entrée / plat / dessert : 16,90€

La Maison du passeur vous propose une carte composée de produits frais, préparés sur place

et, le plus possible, venant de producteurs locaux et biologiques.

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

Les cotisations et adhésions pour l'année 2024, se feront :
au bureau de l'association au 5 avenue Auguste-Plat,
tous les lundis matins de 9h à 11h sauf juillet et août.

SEPTEMBRE

Moulin de Dannemois

Vendredi 6 septembre

Visite de l'aile réservée à l'usage personnel de Claude François où il aimait recevoir ses amis du show-business et balade guidée du parc.

Un excellent repas nous sera servi et nous poursuivrons la journée avec les sosies de Claude François et ses 4 clodettes avec strass, tubes et lumières disco, tout pour revivre le spectacle qu'offrait l'artiste à ses fans.

Pour la programmation du dernier trimestre, veuillez-vous rapprocher de Madame Kolb.

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

raymondliliane.kolb@orange.fr



AGCRPA

LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Chalet des Associations

ACTIVITÉS MANUELLES (Tricot/Couture/Crochet/ Dentelle)

Jeudi - vendredi
(sauf juillet - août)

 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

Permanence de 10h à 11h

tous les mardis.

Rencontre sur rendez-vous.

Président : Serge AZEMA

 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

ÉCHANGES ET LOISIRS

SEPTEMBRE

Après-midi portes ouvertes

Jeudi 5 septembre

Salle des Docks

 14h

Venez découvrir l'association, ses ateliers, ses animations et activités devant un petit goûter convivial.

Assemblée générale

Mercredi 25 septembre

Salle la Passerelle

 14h30

OCTOBRE

Participation à la semaine bleue avec la dictée de Pivot

Du 30 au 4 octobre 2024

Initiation au théâtre et à l'improvisation

Vendredi 18 octobre

Salle des Docks

 10h



NOVEMBRE

Énigme à résoudre

Jeudi 21 novembre

Salle des Docks

 14h

Mettez-vous dans la peau d'un commissaire afin de mener votre enquête et d'y résoudre des énigmes.

DÉCEMBRE

Spectacle de chants

Jeudi 12 décembre

10 place Jacques-Brel

 14h30

 4€

Avec le groupe « Et bien chantez maintenant ».

Animé par Nicole et Daniel Picq.

Inscription conseillée.

Contact

Siège social

 Résidence du Lac

1 Avenue de la gare

91130 Ris-Orangis

 06 73 68 63 70

Mail : 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

🕒 13h30

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



ATELIER « ÉCRITURE »

Tous les lundis

🕒 13h30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Tous les mardis

🕒 à partir de 14h

SKETCHES ET CHANSONS

Tous les mercredis matins

🕒 de 10h à 12h

**ATELIER STRETCHING
ET RELAXATION**

Tous les mercredis

🕒 14h

**ATELIER « REMUE-
MÉNINGES »**

2 jeudis par mois

🕒 14h

**ATELIER THÉÂTRE
ET IMPROVISATION**

Tous les vendredis

🕒 10h

ATELIER PÂTISSERIE

Tous les vendredis

🕒 14h



Salle Emile-Gagneux

DANSE COUNTRY

Tous les vendredis

🕒 de 13h45 à 16h15

10 place Jacques-Brel

ATELIER CHANT

1 jeudi par mois

🕒 de 14h à 16h



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.

