



# 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> cours de 9h15 à 10h15 ;  
2<sup>ème</sup> 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**

**Jeudi 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<sup>er</sup> 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  
saisonnnières. 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 Retraites 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€ ;

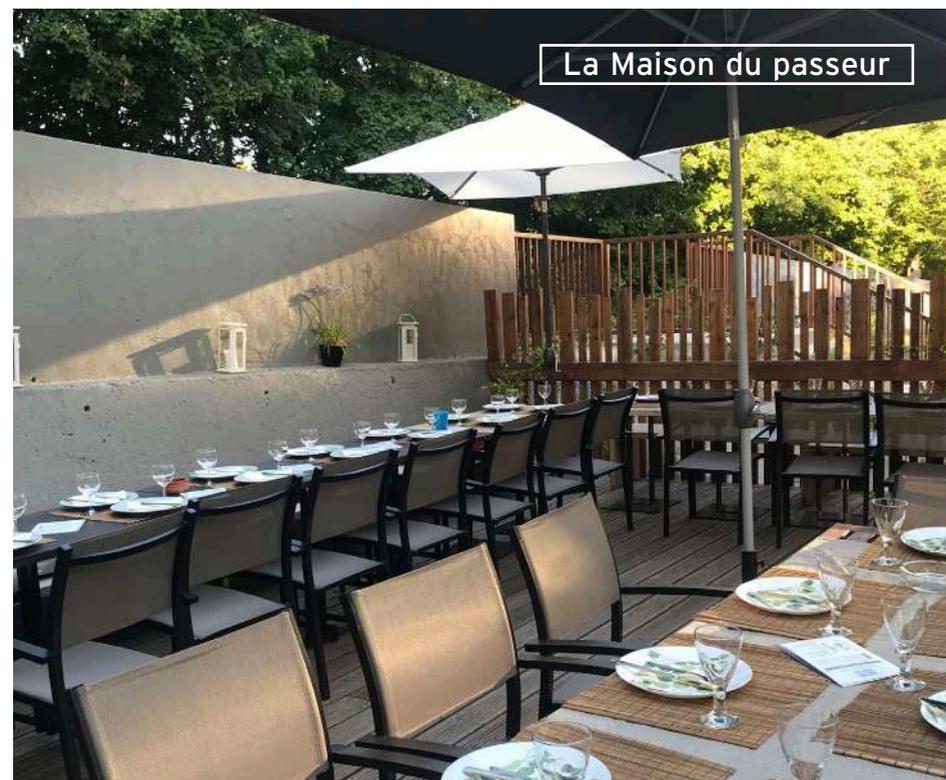
Entrée / plat ou plat / dessert :  
13,90€ ;

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



Moulin de Dannemois

# 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](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**

🕒 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.

