



RIS-ORANGIS

ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION
JANVIER-MARS 2020



JANVIER

17

22

24

29

31

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Mercredi 15 janvier

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS

pour la période du 16 janvier au 31 mars 2020

Sortie

Visite guidée
du musée Paul-Delouvrier

Judi 17 janvier

Musée implanté au sein de la
cathédrale de la Résurrection
d'Évry

Salle La Passerelle

 13h55

Service Retraités et Temps libre

 14h

€ Musée 3€, cathédrale 6€,
à régler sur place

Repas

Déjeuner « Auvergnat »,
suivi d'un quizz

Mercredi 22 janvier

Club Georges-Brassens

 12h

€ Quotient familial à faire
calculer en mairie annexe

Ateliers

Présentation des ateliers,
équilibre en mouvement

« Si j'étais venu, j'aurai pas chu »

Vendredi 24 janvier

(suivie de 12 dates qui vous
seront communiquées à cette
réunion)

Chalet des associations

 14h

Cycle de 12 séances
d'exercices ludiques et de
conseils personnalisés pour
améliorer son équilibre,
renforcer sa musculature
et adopter les bons gestes
au quotidien.

Animés par des
professionnel·les et experts en
gymnastique adaptée.

FÉVRIER

3

14

20

26

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Sortie

Visite guidée du musée

« les Amis de l'outil »

puis déjeuner

au « Mille feuilles » à Bièvres

Mercredi 29 janvier

Salle La Passerelle

🕒 9h15

Service Retraités et Temps libre

🕒 9h20

€ 4€ la visite du musée,
plats à la carte allant de 12€ à
25€,

à régler sur place

Visite guidée du musée par
des bénévoles, visant à
découvrir des métiers disparus
ou oubliés.

Le restaurant « Mille feuilles »
situé à Bièvres est une
librairie-restaurant où tous les
plats et entrées proposés sont
faits maison et composés de
produits locaux et/ou d'origine
biologique.

Réunion

Présentation du séjour 2020

au Monténégro

Vendredi 31 janvier

Salle des mariages

🕒 10h

Découvrez ce que vous réserve
ce prochain voyage !

Inscriptions

Séjour au Monténégro

Lundi 3 février

Service Retraités
et Temps libre

🕒 9h à 12h

Veillez vous munir de votre
carte d'identité ou de votre
passeport en cours de validité.

Activité

Bowling à la Norville

Vendredi 14 février

Salle La Passerelle

🕒 13h45

Service Retraités et Temps libre

🕒 14h

€ 10€ les deux parties,
à régler sur place

Repas

Déjeuner « Bourgogne »

suivi d'un quizz

Jeudi 20 février

Club Georges-Brassens

🕒 12h

€ Quotient familial à faire
calculer en mairie annexe

Réunion

Présentation du séjour

en Corrèze

Mercredi 26 février

Salle des mariages

🕒 14h30

Pour vous préinscrire,
veuillez obligatoirement vous
munir de la copie de votre
feuille d'imposition 2019
sur les revenus 2018.
Aucune préinscription
ne sera prise en compte sans
ce document.

MARS

2

3

11

17

19

23

26

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Inscriptions

Séjour en Corrèze

Lundi 2 et mardi 3 mars

Service Retraités et Temps libre

🕒 9h à 11h30

Veuillez-vous munir de la copie de votre feuille d'imposition 2019 sur les revenus 2018 et de votre carte d'identité.

Sensibilisation

Égalité femme-homme

Mercredi 11 mars

Halle Jeunesse,
2 rue Henri-Sellier

🕒 Dès 14h

Après-midi convivial, de sensibilisation autour de l'égalité femme-homme. Vous pourrez participer à différentes initiations de pratiques sportives accessibles à toutes et tous : zumba, tai chi chuan...

Repas

Déjeuner « Toulousain »

Mardi 17 mars

Club Georges-Brassens

🕒 12h

📍 Quotient familial à faire calculer en mairie annexe

Sortie

Visite du Plan et déjeuner au restaurant le « Plan B »

Jeudi 19 mars

Le Plan, 1 avenue Louis-Aragon

🕒 10h

📍 visite gratuite, repas à la carte allant de 15€ à 25 €, à régler sur place

Visite guidée d'une salle de concert mythique suivi d'un déjeuner sur place au Plan B avec une cuisine de type bistro, basée sur des produits frais et de qualité.

Animation

Quizz musical « Chansons d'hier et d'aujourd'hui »

Lundi 23 mars

Club Georges-Brassens

🕒 14h

Conférence

« Exercice physique, activités aquatiques : l'eau dans tous ses états »

Jeudi 26 mars

Chalet des associations

🕒 10h

Les sports aquatiques, il y en a pour tous les goûts : nages, aquagym, aqua palmes... Découvrez les multiples bienfaits de l'eau afin de maintenir une activité physique adaptée.

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

SÉJOURS

Monténégro

Du mardi 5 au mardi 12 mai

€ 789€ sur une base de 40 participants

Chambre individuelle 169€

Le tarif comprend le transport, les taxes d'aéroport (à ce jour), l'hébergement en hôtel sur la base d'une chambre double, la formule en tout inclus, l'animation diurne et nocturne, une excursion en journée et une en demi-journée ainsi que l'assurance annulation-bagages-rapatriement.

Réunion de présentation du séjour, le vendredi 31 janvier à 10h en salle des mariages.

Altilac en Corrèze

Du samedi 12

au samedi 19 septembre

€ 417,50€ ou 257,50€

(en fonction de vos revenus)

Le tarif comprend le transport, l'hébergement en pension complète, l'animation en journée et en soirée, les excursions sur place prévues au programme, la taxe de séjour et l'assurance annulation.

Réunion de présentation du séjour, le mercredi 26 février à 14h30 en salle des mariages.

AVTRO

JANVIER

« N'écoutez pas Mesdames », théâtre de la Michodière avec Michel Sardou

Dimanche 5

Comédie spirituelle de Sacha Guitry sur l'art d'aimer !

FÉVRIER

« Elle et Lui », théâtre des nouveautés avec Isabelle Mergault et Victoria Abril

Dimanche 16

Les choses ne sont pas toujours faciles entre maris et femmes mais quand les maris se mettent à être des femmes, alors là...

MARS

« Fascination », spectacle équestre de Mario Luraschi au Dôme de Paris – Palais des sports

Dimanche 22


 **Rendez-vous à 12h50**

Le plus spectaculaire des shows équestres ; quand l'art équestre réunit cascades, traditions, poésies et liberté !!! Nous rêverons pendant près de deux heures.

Contact

 5 avenue Auguste-Plat
BP 235

Permanence le lundi de 9h à 11h sauf juillet et août
Présidente : Madame Kolb

 06 89 65 57 16
liliane.kolb@laposte.net

Les non-adhérents sont invités à contacter Madame Kolb.

AGCRPA

JANVIER

Gouter animé par l'atelier
chansons « Mélod'Ris »

Vendredi 31

Salle la Passerelle

🕒 14h30

€ 3€ adhérents -

5€ non adhérents

Inscription obligatoire

FÉVRIER

« Assemblée générale »

Vendredi 7

Salle la Passerelle

🕒 14h30

Concours de Tarot

Lundi 24

Chalet des associations

🕒 14h à 18h

€ 3€

Ouvert à tous les retraités

Animé par Jean Baudouin

MARS

Repas animé par l'atelier
chansons « Mélod'Ris »

Jeudi 19

Salle la Passerelle

🕒 12h30

€ 10€ adhérents -

15€ non adhérents

Inscription obligatoire

LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Au chalet des associations

Cartes (belote/tarot)

Lundi - mardi - jeudi

🕒 13h45 à 18h

Activités manuelles

**(patchwork/tricot/couture/
crochet/dentelle)**

Jeudi

🕒 10h à 12h

Scrabble

Vendredi

🕒 14h à 18h

Au club Georges-Brassens

Informatique

Mardi

🕒 10h à 12h

et 13h30 à 15h30

Menuiserie

Sur rendez-vous

Atelier chanson/théâtre

Une fois par mois, préparation
des spectacles et de la
« Semaine bleue des retraités ».

À la salle La Passerelle

Scrabble duplicate

Lundi

🕒 14h à 18h

Danse (cours)

Lundi - jeudi - vendredi

🕒 10h à 12h

**Atelier dessin/peinture huile,
aquarelle/pastels**

Mardi - jeudi

🕒 14h à 16h

À la Médiathèque Elsa-Triolet

Atelier marche

Mardi - vendredi

🕒 Rendez-vous à 14h

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

Contact

✉ Club Georges-Brassens

17 avenue Ingres

Permanence le lundi de 15h

à 17h au service Retraités et

Temps libre sauf juillet et août

Permanence le mardi de 10h

à 11h30 au Club Georges-

Brassens

Présidente : Claudine Pépin

☎ 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

CIARE

Pour connaître les activités du CIARE, merci de contacter l'association.

Contact

✉ adresse

Permanences sur rendez-vous de 10h à 12h au service Retraités et Temps libre

13 route de Grigny
91130 Ris-Orangis

Présidente : Josiane Berrebi

☎ 06 08 32 22 22

Mail : josiane.berrebi@orange.fr

ÉCHANGES ET LOISIRS

JANVIER

Goûter théâtre et chansons

« Les ciseaux de Nicole »

Mercredi 15

Salle Émile-Gagneux

🕒 14h

€ 3€ adhérents -

4€ non adhérents

L'histoire se passe dans un salon de coiffure avec ses employés et sa clientèle parfois atypique.

« Crêpes party » et visionnage d'une pièce de théâtre

Jeudi 30

Salle résidence du Lac,
5 rue des Docks

🕒 14h

€ 3€ adhérents -

4€ non adhérents

FÉVRIER

Karaoké

Jeudi 6

MJC,
place Jacques-Brel

🕒 14h

Venez-vous faire plaisir et chanter des musiques de variétés françaises.

Gratuit et ouvert à tous.

« En chansons »

Jeudi 27

Résidence du Lac,
5 rue des Docks

🕒 14h

€ 3€ adhérents -

4€ non adhérents

Venez émoustiller votre mémoire en chansons.

MARS

Broderie

Jeudi 5

Résidence du Lac,
5 rue des Docks

🕒 14h

Initiez-vous aux points comptés avec la « brode'rissoise ».

Loto

Jeudi 12

MJC,
place Jacques-Brel

🕒 14h

€ 3€ le carton -

5€ les 3 cartons


Nombreux lots à gagner !

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

À la résidence du Lac
des Docks de Ris

Cours d'art floral


1 fois par mois le lundi

 14h à 16h

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

Atelier « loisirs créatifs »


1 fois par mois le lundi

 14h à 16h

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

Atelier « écriture »

Tous les lundis

 14h à 16h


Jeux de société

Tous les mardis

 à partir de 14h

Sketches et chansons

Tous les mercredis matins

 10h à 12h

Atelier « Remue-Méninges »

Tous les 1^{er} et 3^e jeudis

de chaque mois

**Atelier pâtisserie
(échange de savoirs)**

Tous les vendredis


 à partir de 14h

Salle Émile-Gagneux

Danse country

Tous les mercredis

(sauf pendant les vacances
scolaires)

 14h à 16h

Contact

Siège social

 Salle résidence du Lac

5 rue des Docks

Fermé en juillet et août

 06 73 68 63 70

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

orange.fr

Site internet :

[http://echangesetloisirs.](http://echangesetloisirs.simplesite.com)

[simplesite.com](http://echangesetloisirs.simplesite.com)

NOTES



SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

13 ROUTE DE GRIGNY
91130 RIS-ORANGIS
TÉL : 01 69 02 73 40
CONTACT@VILLE-RIS-ORANGIS.FR

