



ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION
AVRIL-JUIN 2021

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
pour la période
du 12 avril au 30 juin 2021
à partir du mercredi 7 avril 2021**

**Les sorties et animations sont
susceptibles d'être annulées en
fonction du contexte sanitaire**

AVRIL

12

14

16

23

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Balade

Découverte de l'Écluse
d'Évry Courcouronnes –
Soisy sur Seine

Lundi 12 avril

🕒 14h30 rendez-vous
au Club Nautique,
Quai de de la Borde
Durée 2h
Prévoir une tenue et des
chaussures adaptées.

Sport

Marche nordique

Mercredi 14 avril

🕒 10h rendez-vous
au centre sportif Émile-Gagneux,
retour à 11h30
Dans le cadre de l'athlé santé,
encadré par un professionnel
de l'USRO, la marche nordique
vous est proposée afin
d'améliorer votre endurance,
votre force et votre souplesse.
Initiez-vous à cette discipline !

Jeu

Découverte « Scrabble
-Triomino »

Vendredi 16 avril

🕒 14h rendez-vous
au Chalet des Associations ,
7 rue du Château d'eau
Un sport cérébral avec la
magie des mots et des chiffres.
Animée par l'AGCRPA

Jeu

Grand baccalauréat

Vendredi 23 avril

🕒 14h30 rendez-vous
au Club Georges-Brassens
L'incontournable baccalauréat
est un jeu de réflexion,
dont le but est de trouver
un maximum de mots
commençant par la lettre
désignée et correspondant
à la bonne thématique.

MAI

3

19

21

26

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Convivialité

Jeux – café et convivialité

Lundi 3 mai

🕒 13h45 rendez-vous
au Chalet des associations
Autour d'un café, partagez
un moment convivial ponctué
de jeux et de discussions.
Animé par l'équipe d'animation
du service Retraités et Temps
libre

Sport

Tai-Chi-Chuan

Mercredi 19 mai

Salle des mariages
🕒 10h rendez-vous à la Halle
Jacky-Trévisan, retour à 11h30
Initiez-vous à cette discipline
par le jeu de transfert du poids,
du corps d'un pied sur l'autre ;
le Tai-Chi améliore en outre le
sens de l'équilibre.
Encadré par un professionnel
de l'USRO

Visite

La chocolaterie « À la Reine
Astrid » à Savigny-sur-Orge

Vendredi 21 mai

Service Retraités et Temps libre
🕒 9h40 départ de la salle
La Passerelle et 9h45 du
service Retraités et Temps libre
€ 15€

L'un des rares chocolatiers à
produire son chocolat à partir
de la fève de cacao, denrée
équitable ou/et bio, ou acheté
en circuit direct et mélangé
à du sucre local. La visite du
laboratoire sera suivie d'une
dégustation.

Activité manuelle

Encadrez vos photos

Mercredi 26 mai

🕒 14h30 rendez-vous au Club
Georges-Brassens
Nous vous proposons de mettre
en pratique vos talents de
créateur pour encadrer vos plus
beaux souvenirs.
Animée par l'équipe d'animation
du Service Retraités et Temps

JUIN

2

4

11

18

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Visite

Parc « Wat Thammaphip »
et déjeuner au restaurant

Mercredi 2 juin

🕒 10h20 départ de la salle
La Passerelle et 10h30 du
service Retraités et Temps libre
€ Entrée libre dans le parc -
repas à la carte allant de 10€
à 20€

Le parc bouddhiste Wat
Thammaphip, installé
au château de Lugny, vous
accueille pour un dépaysement
total. Des moines bouddhistes
dans un château, de grands
bouddhas dorés par dizaine
dans un parc centenaire.
Vous déjeunerez sur place une
cuisine typique thaïlandaise.

Sport

Gymnastique douce

Vendredi 4 juin

🕒 14h rendez-vous au dojo
du stade Roger-Latrubercé
Encadré par des professionnels
de l'USRO, la gymnastique
douce désigne une activité

corporelle basée sur des
exercices physiques destinés
à assouplir et/ou à développer
le corps.

Sortie

Fête de la création et des
métiers d'Art à Saint-Jean de
Beauregard

Vendredi 11 juin

🕒 9h45 départ de la salle
La Passerelle et 10h du service
Retraités et Temps libre
€ 12€ à régler sur place,
déjeuner à votre charge
(possibilité de se restaurer
sur place)

Le domaine de Saint-Jean de
Beauregard accueillera de
nouveau plus de 80 artisans
d'art et artistes d'exception
pour sa Fête de la création et
des métiers d'Art.
Cette manifestation unique
met en valeur le savoir-faire
et le talent de nos artisans
français, ainsi que la qualité
de leurs créations et services.

Repas

Pique-nique aux Jardins
familiaux

Vendredi 18 juin

Club Georges-Brassens

🕒 11h rendez-vous aux
Jardins familiaux

Venez-nous retrouver autour
d'un pique-nique à partager,
suivi d'animations et jeux
(apportez salades, quiches,
tartes, gâteaux, boissons...).
Avec la participation du Réseau
solidaire.

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

SÉJOURS

Inscriptions

Sorties d'été à la mer

**Ouverture des inscriptions
à partir du mercredi 16 juin**

- **Cabourg ,
le jeudi 22 juillet**

- **Saint Aubin sur Mer ,
le jeudi 19 août**

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.

Présentation du séjour en France

Saint-Sauves-d'Auvergne
dans le Puy de Dôme-Village
de vacances VTF - Le domaine
des Puys

**Du samedi 18 au samedi 25
septembre 2021**

Saint-Sauves-d'Auvergne est
situé dans le département
du Puy-de-Dôme, en région
Auvergne-Rhône-Alpes.



Dans la région de la chaîne des Puys à 962 m d'altitude, le village vacances est implanté dans un domaine arboré de 31 hectares avec un étang privatif.

84 chambres de 2 personnes avec loggia vitrée, desservies par ascenseur.

Bar avec terrasse, salon TV, restaurant, salons détente, espace région, WIFI gratuit, boulodrome, ping-pong, piscine couverte et chauffée.

Programme de la semaine

Jour 1

- Arrivée, apéritif

Jour 2

- Pot d'accueil
- Découverte du Mont-Dore et de la Bourboule
- Visite de l'établissement thermal

Jour 3

- Clermont-Ferrand à la journée
- Visite du volcan en petit train
- Soirée animée

Jour 4

- Réveil musculaire
- Visite de Saint Nectaire
- Fromagerie avec dégustation

Jour 5

- Visite de la maison de Toinette
- Découverte des produits du terroir
- Dégustation de produits régionaux
- Film sur la région

Jour 6

- Balade pédestre
- Découverte du Puy-de-Dôme
- Accès en train

Jour 7

- Réveil musculaire
- Visite de Besse Saint Anastasie et du lac Pavin
- Découverte de la maison dite de la « Reine Margaux »

Jour 8

- Retour avec panier repas

Renseignements, tarifs et inscriptions

€ 431,95€ ou 271,95€
(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.

Comment s'inscrire ?

Pour faire part de votre souhait à participer au séjour merci de **prendre contact avec les animateurs au 01 69 02 73 40 du 6 au 9 avril 2021.**

L'entretien téléphonique vous permettra de vous renseigner, de vous pré-inscrire et de fixer un rendez-vous pour votre inscription définitive.

AGCRPA

LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Au chalet des associations

Scrabble

Vendredi

🕒 de 14h à 18h

Au club Georges-Brassens

Informatique

Mardi

🕒 de 10h à 12h (cours)
et de 13h à 15h

Menuiserie

Sur rendez-vous

À la salle La Passerelle

Scrabble duplicate

Lundi

🕒 de 14h à 18h

Danse (cours)

Lundi - jeudi - vendredi

🕒 de 10h à 12h

Activités artistiques

(Atelier dessin/peinture huile,
aquarelle/pastels)

Mardi - jeudi

🕒 de 14h à 16h

À la médiathèque Elsa-Triolet

Atelier marche

Mardi - vendredi

🕒 Rendez-vous devant la
médiathèque 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 (sauf juillet et août)

Présidente : Claudine Pépin

📞 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

AVTRO

L'AVTRO vous informe que, seuls les adhérents prendront connaissance des tarifs un mois avant chaque sortie. Les non adhérents sont invités à contacter Liliane Kolb, présidente de l'association. **Les cotisations et adhésions pour l'année 2021 se font au bureau de l'association au 5 avenue Auguste-Plat, tous les lundis matins de 9h à 11h.**

Contact

✉ 5 avenue Auguste-Plat
BP 235

**Permanence le lundi
de 9h à 11h (sauf juillet et août)**

Présidente : Liliane Kolb

📞 06 89 65 57 16

liliane.kolb@laposte.net

CIARE

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

Contact

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

AVRIL

Karaoké

Mercredi 28 avril

Salle La Passerelle

 14h30

Poussez la chansonnette !
Venez-vous faire plaisir en
chantant les musiques de votre
choix

MAI

Lecture théâtralisée

Vendredi 14 Mai

Résidence du Lac, salle des Docks

 10h

Animée par une comédienne
professionnelle de l'association
Act' en théâtre.

Loto

Mardi 18 mai

Salle à définir

 à confirmer

€ 4€ le carton – 10€ les 3

Nombreux lots à gagner
1^{er} prix : télévision

JUIN

Dictée de Pivot

Jeudi 10 juin

Salle La Passerelle

 14h


Le gagnant ou la gagnante
recevra un petit cadeau.

Concours « Des chiffres
et des lettres »

Jeudi 24 juin

Résidence du Lac,

Salle des Docks

 14h30

Faites marcher vos méninges
avec ce célèbre
jeu télévisé.

Contact

✉ 1 avenue de la gare
91130 Ris-Orangis

☎ 06 73 68 63 70

Mail : echangesetloisirs@orange.fr

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

[facebook.com/
echangesetloisirs](https://www.facebook.com/echangesetloisirs)

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

**Informez-vous sur les dates
auprès de l'association**


 de 14h à 16h

Animés par une professionnelle

Atelier « Loisirs créatifs »

1 fois par mois


**Informez-vous sur les dates
auprès de l'association**

 à 14h

Animé par une professionnelle

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 »

**Les 1^{er} et 3^e jeudi
de chaque mois**


Atelier pâtisserie (échange de savoirs)

Tous les vendredis

 à partir de 14h

Atelier théâtre et improvisation

Tous les vendredis

 de 10h à 12h

Danse country

Tous les mercredis

(sauf pendant les vacances
scolaires)

 à 14h

Salle La Passerelle

Danse country

Tous les vendredis

(sauf pendant les vacances
scolaires)

 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

