



RIS-ORANGIS

A photograph of an elderly man and woman in a studio. The man, wearing a black apron, is painting a colorful floral scene on an easel. The woman stands beside him, looking on. The studio has large windows in the background.

ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION
JANVIER-MARS 2023

JANVIER

18

23

24

25

27

30

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

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

Mercredi 18 janvier 2023

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS

pour la période du 23 janvier au 31 mars 2023

Sortie

Randonnée autour de l'Étang
de Trévoix à Ollainville

Lundi 23 janvier

🕒 14h : départ du service

Retraités et Temps Libre

Ce bassin de 26 hectares demeure un espace de quiétude à proximité de l'agglomération d'Arpajon. Une promenade facile sur un large chemin permet de faire le tour de l'étang et offre des cônes de vue sur la faune et flore qui s'épanouissent dans ce milieu naturel.

Durée : environ 1h pour 3,1kms



Conférence

« L'adaptation du logement »

Mardi 24 janvier

🕒 14h à 16h30 à la salle

La Passerelle

Vous souhaitez rester le plus longtemps possible chez vous et faciliter votre quotidien ? Cela est possible et nécessite quelques aménagements qui ne changeront pas vos habitudes, mais simplifieront votre vie.

Atelier culinaire

intergénérationnel

« Galette des Rois »

Mercredi 25 janvier

🕒 14h : rendez-vous au service

Retraités et Temps Libre

Découvrez la recette traditionnelle de la « Galette des Rois », et partagez une dégustation conviviale. Si vous le souhaitez, vous pourrez être accompagnés de vos petits-enfants.

FÉVRIER

2

3

8

10

14

22

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Atelier

Prendre soin de soi :
« Belle jusqu'au bout
des ongles »

Vendredi 27 janvier

🕒 14h à la salle La Passerelle
Une séance où nous vous
donnerons quelques conseils
pour bien prendre soin de vos
ongles et de vos mains.
Animé par les Services Civiques.

Réunion

Présentation du séjour
à Embrun

Lundi 30 janvier

🕒 14h30 à l'Hôtel de ville,
en salle des Mariages
📎 **Pour vous préinscrire :**
Munissez-vous de la copie
de votre feuille d'imposition 2022
sur les revenus 2021.
Aucune préinscription,
ne sera prise en compte sans ce
document.



4

Repas à thème

« Bretagne »

**Date à définir lors des
inscriptions**

🕒 12h au Club Georges-Brassens
*Tarif selon votre quotient familial
à faire calculer en Mairie annexe
ou principale*

Inscriptions

Séjour à Embrun (05)

**Jeudi 2 février
et vendredi 3 février
au Service Retraités et Temps
Libre.** Veuillez-vous munir de la
copie de votre feuille d'imposition
2022 sur les revenus 2021 et de
votre carte d'identité.

Sortie

Exposition d'Art contemporain
Mercredi 8 février

🕒 13h45 : départ de la salle
La Passerelle - 14h : départ du
service Retraités et Temps Libre
Entrée libre

Dans le cadre du cycle d'expositions
« Je suis un animal », consacré aux
passages et aux glissements entre
les mondes animaux et les mondes
humains, le duo français Art
Orienté Objet est invité à investir
les espaces d'exposition du château
du Domaine. Le parcours revient
sur 30 années de pratique autour
de l'analyse et le questionnement
des rapports entre les humains
et les autres formes animales.



5

Atelier culinaire

Fabrication de cornes de gazelles

Vendredi 10 février

🕒 14h au service Retraités et Temps Libre

La corne de gazelle est une pâtisserie du Maroc en forme de petits croissants dont le cœur moelleux contient de la pâte d'amande, de la cannelle et de l'eau de fleur d'oranger.

Sortie

Restaurant asiatique « Jardin Royal » suivi d'un bowling

Mardi 14 février

🕒 11h40 : départ de la salle La Passerelle - 11h45 : départ du service Retraités et Temps Libre

📌 14€50 Formule à volonté - Partie de bowling à 5€50 (location de chaussures comprise)

Le bowling a été popularisé sous sa forme actuelle aux États-Unis et consiste à renverser des quilles à l'aide d'une boule.

Atelier « Prendre soin de soi »

Maquillage au naturel

Mercredi 22 février

🕒 14h au service Retraités et Temps Libre

Venez apprendre à réaliser un maquillage discret et naturel pour un effet bonne mine !
Animé par les Services Civiques.



MARS

6

9

10

13

22

24

31

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Réunion

Présentation du séjour à Mûr-de-Bretagne

Lundi 6 mars

🕒 14h30 en Salle des Mariages

📌 **Pour vous préinscrire :**

veuillez vous munir de la copie de votre feuille d'imposition 2022 sur les revenus 2021. Aucune préinscription, ne sera prise en compte sans ce document.

📌 **Pour vous inscrire :**

Jeudi 9 mars et

Vendredi 10 mars

au Service Retraités et Temps Libre

Veuillez-vous munir de la copie de votre feuille d'imposition 2022 sur les revenus 2021 et de votre carte d'identité.

Atelier culinaire

« Feuilles de Brick »

Lundi 13 mars

🕒 14h au service Retraités et Temps Libre

Le brik est une sorte de chausson originaire du Maghreb, préparé à partir d'une feuille de pâte très fine portant le même nom,

à base de farine et de semoule de blé, façonnée généralement en un triangle fourré et frit. Nous découvrirons ensemble la technique de pliage pour réaliser des samoussas.



Sortie

Visite de la Maison d'École de Pouilly-le-Fort suivi d'un déjeuner au restaurant « Léon »

Mercredi 22 mars

🕒 8h15 au service Retraités et Temps Libre

📌 7€ la visite - Menus de 11,90€ à 19,90€

L'École du hameau de Pouilly-le-Fort, commune de Vert-Saint-Denis en Seine et Marne, a été fermée en 1986 pour effectifs insuffisants.

SÉJOURS 2023


Dans l'une des deux salles de la vieille école, une classe des années 1920 a été reconstituée, avec pupitres en bois, estrade, bureau, tableau noir, cartes murales. Le restaurant, Léon, anciennement Léon de Bruxelles, est spécialisée dans les moules et les frites fraîches.



Atelier « Prendre soin de soi »

Soin naturel des cheveux

Vendredi 24 mars

 14h à la salle La Passerelle
Comment prendre soin de vos cheveux, le plus naturellement possible.

Animé par les Services Civiques.

Jeu

« Quizz de culture générale »

Vendredi 31 mars

 14h30 à la salle La Passerelle

Testez vos connaissances en répondant par équipes à des questions drôles et d'actualités.

Animé par les Services Civiques.


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

Séjour à Embrun

dans les Hautes-Alpes

Du samedi 27 mai

au samedi 3 juin 2023

 Tarifs en fonction de vos revenus (communiqués le jour de la réunion)

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.

Perchée sur son roc de 80m, la ville offre un panorama d'exception en surplomb de la Durance qui alimente, à ses pieds, le lac de Serre-Ponçon. Sa situation géographique explique grandement son importance historique et sa prospérité économique jusqu'à la Révolution.

Aujourd'hui, sa position centrale dans le département, son cadre naturel préservé, sa proximité du Parc National des Écrins, la diversité des activités


qu'elle propose en font une destination phare des Alpes du Sud.

Séjour à Mûr-de-Bretagne

dans les Côtes d'Armor

Du samedi 2

au samedi 9 septembre 2023

 Tarifs en fonction de vos revenus (communiqués le jour de la réunion)

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.

Situé entre Lorient et St-Brieuc, le village Club bénéficie d'une situation exceptionnelle pour visiter la Bretagne. Adossé au lac de Guerlédan, il vous accueille pour un séjour riche entre légendes et mystères : découvrez la forêt de Brocéliande, les Menhirs de Carnac... et n'oubliez pas de goûter toutes les spécialités locales !

AVTRO

JANVIER

« Une idée géniale » - Théâtre Michel à Paris

Dimanche 22 janvier

On a tous un sosie dans le monde. Et si vous rencontriez le vôtre ? Mise en scène de Sébastien Castro



FÉVRIER

« Holiday on Ice »

Palais des sports Dôme de Paris

Judi 9 février

Avec Supernova, retrouvons la magie d'Holiday on Ice avec les plus grands patineurs artistiques dans une succession de décor éblouissants et de costumes toujours aussi somptueux.

MARS

« Je préfère qu'on reste ensemble » - Théâtre des variétés à Paris

Dimanche 12 mars

Avec Michèle Bernier et Olivier Sitruk.

Cette pièce est la suite de « Je préfère qu'on reste amis ». Ils sont devenus un vrai couple amoureux mais la routine s'est installée et Valentin va voir ailleurs alors que Claudine est fidèle...

€ Adhésion : 20€ + prix de la sortie

Contact

✉ 5 avenue Auguste-Plat
Courrier : BP 235 - 91130 Ris-Orangis

Permanence tous les lundis de 9h à 11h

Présidente : Madame Kolb Liliane
☎ 06 89 65 57 16
raymondliliane.kolb@orange.fr

Les non-adhérents sont invités à contacter Madame Kolb.

AGCRPA

LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Chalet des Associations

ACTIVITÉS MANUELLES (Tricot/Couture/Crochet/Dentelle) (sauf juillet - août)

Judi

🕒 10h à 12h

SCRABBLE

Vendredi

🕒 14h à 17h

CHANSONS

Vendredi

🕒 10h à 12h

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 : Emile Steinmetz

☎ 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

ÉCHANGES ET LOISIRS

JANVIER

Loto

Mardi 10 janvier

Salle Emile-Gagneux

🕒 14h

€ 4€ le carton ou 10€

les 3 cartons - adhérents -
5€ le carton ou 13€ les 3 cartons
- non adhérents -

Venez tenter votre chance
et gagner de nombreux lots.

Enigme

Jeudi 26 janvier

Salle des Docks

🕒 14h

Venez jouer les enquêteurs
et résoudre une énigme.

FÉVRIER

Crêpes party

avec visionnage d'une pièce
de théâtre

Jeudi 16 Février

Salle des Docks

🕒 14h30

€ 3€ inscription obligatoire

Ambiance gourmande et
conviviale assurée !

Pièce de théâtre « Réveillon
chez les flics » suivi d'un
goûter

Vendredi 24 Février

Salle Emile-Gagneux

🕒 14h

€ 5€ inscription obligatoire

La vie dans un commissariat
un soir de réveillon avec les
arrestations et ses histoires
de cœur.

MARS

Stage de Chants

Mardi 7 Mars

Salle Emile-Gagneux

🕒 14h

€ 20€ pour les adhérents
et 30€ pour les non adhérents

Une journée de stage et de
chants, animée par Nicole
et Daniel Picq.

« Concours de pâtisserie »

Vendredi 31 Mars

Salle des Docks

🕒 14h

Venez participer au concours
du plus beau gâteau de Pâques.
Une récompense sera offerte
au gagnant ou à la gagnante.

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 le lundi

🕒 à 13h30

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

ATELIER « LOISIRS CRÉATIFS »

1 fois par mois le lundi

🕒 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

🕒 à 10h

ATELIER « REMUE- MÉNINGES »

Tous les 1^{er} et 3^e jeudis
de chaque mois

🕒 à 14h

INITIATION AU THÉÂTRE ET À L'IMPROVISATION

Tous les vendredis

🕒 à 10h

ATELIER PÂTISSERIE (ÉCHANGE DE SAVOIRS)

Tous les vendredis

🕒 à partir de 14h

Salle La Passerelle

DANSE COUNTRY

Tous les vendredis

(sauf pendant les vacances
scolaires)

🕒 à 13h45

Contact

Siège social

✉ Résidence du Lac

5 rue des Docks

Fermé en juillet et août

Présidente : Nicole Michau

📞 06 73 68 63 70

Mail : echangesetloisirs@orange.fr

Site internet :

<http://echangesetloisirs.simplesite.com>



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.

