



ANIMATIONS
& **SORTIES**
DES SENIORS

PROGRAMMATION
AVRIL-JUIN 2023

INSCRIPTIONS

À PARTIR DU LUNDI 3 AVRIL 2023
Ouverture des inscriptions
pour la période du 7 avril au 30 juin 2023

Uniquement sur place,
au service Retraités et Temps Libre

INSCRIPTIONS POUR LES SORTIES D'ÉTÉ À LA MER

DU LUNDI 15 AU VENDREDI 26 MAI 2023

AVRIL

3

7

11

18

19

28

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE


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

Repas à thème

« Amérique du Sud »

Date à définir


lors des inscriptions

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

Sortie

Randonnée et pique-nique
à Grez-sur-Loing



Vendredi 7 avril

 9h20 : départ de la salle
La Passerelle - 9h30 : départ du service Retraités et Temps Libre
Pique-nique à votre charge
Venez sillonner Grez-sur-Loing en passant par l'Étang de la Clarette, le parc, le Moulin de la Fosse, le Bois aux Pichons... tout en longeant le Loing.
Nous terminerons notre randonnée par un moment convivial autour d'un pique-nique.
Durée moyenne 2h30
Distance 7,31 kms de marche

Sortie

Balade guidée dans l'ancien
hôpital du Perray-Vaucluse

Mardi 11 avril

 13h30 : départ du service Retraités et Temps Libre
 5€ à régler lors de l'inscription
L'ancien hôpital psychiatrique du Perray-Vaucluse vous ouvre ses portes le temps d'un après-midi. Un guide vous dévoilera sa fascinante histoire. Ce domaine de 126 hectares, aujourd'hui désaffecté, possède de magnifiques bâtiments, une chapelle, un château, une ferme ou encore un moulin. Cette exploration vous fera découvrir ce lieu atypique et rempli d'histoires.
La visite dure 3h et compte plus de 3 kms et quelques escaliers.



SENIOR'S FORME


Du lundi 17 au vendredi 21 avril 2023


Programme ci-joint.

Ateliers numériques

« Bien sur Internet »

Les mardis et vendredis du 18 avril au 26 mai

 Un groupe de 9h30 à 12h
et un groupe de 14h à 16h30 au
service Retraités et Temps Libre

 **Gratuit - financé par le PRIF**
La formation a une durée de 25h
sur 5 semaines, répartie sur 10
séances, à raison de 2 séances de
2h30 par semaine. Elle s'adresse
à des personnes de niveau grand
débutant à renforcement.


Animé par l'association Delta 7.



Administratif

« Déclare ton impôt
sur internet »

Mercredi 19 avril

 14h à la médiathèque
Elsa-Triolet

Une conseillère numérique vous
guidera pas à pas pour effectuer
votre déclaration d'impôt sur
internet.

Jeu

Jeu du baccalauréat

Vendredi 28 avril

 14h15 à la salle La Passerelle

Le jeu du baccalauréat, plus
familièrement petit bac, est un
jeu de société et de lettres dont
le but est de trouver, par écrit et
en un temps limité, une série de
mots appartenant à une catégorie
prédéfinie par les joueurs
et commençant par la même
lettre.



MAI

12

15

17

22


27

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Repas à thème

« Grèce »



Date à définir lors des inscriptions

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

Atelier

Fabrication de savons
« Ostara » à Montlhéry

Vendredi 12 mai

 9h : départ du service
Retraités et Temps Libre
 25€ l'atelier, à régler sur place
- création de 4 savons que vous
emporterez

Venez créer votre savon sur 2h
d'atelier durant lequel vous
réaliserez 4 savons.

Vous repartirez avec une fiche
recette qui vous permettra d'en
réaliser à nouveau chez vous.
Ostara est une savonnerie
artisanale qui suit la méthode
traditionnelle de saponification
à froid.

Inscriptions pour les sorties d'été à la mer

À partir du lundi 15 mai
jusqu'au vendredi 26 mai 2023

> Honfleur - Jeudi 22 juin



> Fécamp - Jeudi 20 juillet

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.

Sortie

Visite de la Mosquée
de Corbeil-Essonnes, suivi
d'un déjeuner au restaurant
« le Palais de Ouarzazate »

Mercredi 17 mai

 10h : départ du service
Retraités et Temps Libre
 Menu du midi 13,50€ ou plats
à la carte allant de 13€ à 25€
Une mosquée est un lieu de culte
où se rassemblent les musulmans.
Il s'agit du type de monument
culturel le plus caractéristique
de l'islam.

Le restaurant le Palais de Ouarzazate vous servira une cuisine marocaine raffinée, dans un cadre chaleureux.

Sortie

Balade au Viaduc de Gometz-le-Châtel, suivi d'un pique-nique

Lundi 22 mai

 9h30 : départ du service

Retraités et Temps Libre

Pique-nique à votre charge

Le site offre une magnifique vue sur la vallée de l'Yvette et les communes de Bures-sur-Yvette et Gometz-le-Châtel.

D'une longueur de 221 mètres, il culmine en fond de vallée à 34 mètres de hauteur.

Ce pont est construit en 1913 pour permettre la liaison ferroviaire entre Paris et Chartres par Gallardon.

La ligne ne fonctionnera finalement que 9 ans.

Séjour à Embrun

Du samedi 27 mai

au samedi 3 juin 2023



JUIN

9

12

15

19

22

23


30

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Repas à thème

« Provence »


Date à définir lors des inscriptions

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

Sortie

Randonnée multi-activités
autour du lac de Viry-Châtillon


Vendredi 9 juin

 9h30 : départ du service
Retraités et Temps Libre
Le principe de cette activité est
d'interrompre la randonnée deux
fois afin de partager un moment
convivial autour de jeux.

Atelier culinaire

Concours de la meilleure
salade estivale

Lundi 12 juin

 10h30 aux Jardins Familiaux
L'été approche à grand pas !
Une salade composée se suffit à
elle-même pour nous garantir un
déjeuner équilibré et rassasiant.

D'où l'intérêt de miser sur les
compositions riches en fibres,
nutriments, glucides lents
et protéines, sources d'énergie
pour une salade vitaminée !
Le tout à accommoder avec
des huiles végétales !

Sortie

Une journée à la découverte
de Dourdan et son château

Jeudi 15 juin

 9h : départ de la salle
La Passerelle - 9h10 : départ du
service Retraités et Temps Libre
 Restauration à votre charge
Entrée du château 5€
Matinée libre dans la ville puis
déjeuner dans le restaurant de
votre choix. Après le déjeuner
nous nous retrouverons pour un
jeu de piste et la visite du château
de Dourdan. Le château de
Dourdan est achevé vers 1222
par Philippe Auguste.
En Île-de-France, il est l'un des
seuls édifices du XIII^e siècle qui
ait conservé l'essentiel de ses
structures.

Projection

Photos du séjour à Embrun

Lundi 19 juin

 14h30 en salle des mariages


Sortie

Bord de mer à Honfleur
en Normandie

Jedi 22 juin

 6h - retour prévu vers 21h

Lieux de départs renseignés
lors de l'inscription

 10,35€ - restauration

et visites libres à votre charge

Honfleur, est classée « Station
Balnéaire et de Tourisme ».

Située à l'entrée de Honfleur
en provenance de la route de la
côte, la plage du Butin dispose de
tous les équipements pour vous
accueillir confortablement et en
toute sécurité pendant la saison.


L'ensemble formé par le Vieux
Bassin, les pittoresques maisons
du quai Sainte-Catherine, la
Lieutenance et l'église Saint-Etienne
est ce qui frappe certainement le
plus lorsque l'on visite Honfleur
pour la première fois.



Repas

Pique-nique aux Jardins
familiaux

Vendredi 23 juin

 11h 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.*

Jeu

Pétanque

Vendredi 30 juin

 14h15 au stade Émile-Gagneux

Participez à ce jeu de boules
d'origine provençale.

Le 11^e sport en France par le
nombre de licenciés.



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 2023, se feront :
au bureau de l'association au 5 avenue Auguste-Plat,
tous les lundis matins de 9h à 11h.

AVRIL

Cabaret La Crémaillère

Dimanche 16 avril

Montée en petit train du Moulin rouge à la place du Tertre pour déjeuner au Cabaret La Crémaillère 1900 avec spectacle humoristique. Visite libre du Sacré-Cœur ensuite et retour en petit train vers la place Blanche.

MAI

Aux Folies Bergères

Dimanche 7 mai

Chicago, 1930 - combat sans merci entre Eliot Ness et Al Capone Roberto Alagna dans le rôle d'Al Capone et Anggun, compagne d'Al Capone. Complet mais possibilité d'inscription sur liste d'attente.

JUIN

Château de Breteuil

Samedi 10 juin

Accueil par les propriétaires du château de Breteuil, château des contes de Perrault et visite,

puis repas avec l'incontournable cochon grillé. Pour la digestion, nous danserons et chanterons en compagnie d'un DJ reprenant les tubes de la variété française et internationale.



Contact

✉ 5 avenue Auguste-Plat
BP 235

**Permanence les lundis
de 9h à 11h sauf juillet et août**

Présidente : Madame Kolb

☎ 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)

Jeudi

 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

Permanence de 10 à 11h tous les
mardis.

Rencontre sur rendez-vous.

Président : Emile Steinmetz

 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

ÉCHANGES ET LOISIRS

AVRIL

Stage de chants

Mardi 4 avril

Salle Émile-Gagneux

 14h

 3€ - **inscription obligatoire**

Les participants du stage de chants présentent leur travail avec un spectacle de variétés françaises, suivi d'un goûter.

Lecture Théâtralisée

Vendredi 21 Avril

Salle de la résidence du Lac

5 rue des Docks

 10h


Venez apprendre à faire vivre vos lectures en les interprétant façon théâtre.

MAI

Karaoké

Vendredi 5 Mai

Salle La Passerelle

 14h30

S'amuser en chantant ses chansons préférées et passer un après-midi à se prendre pour une star.

Dictée de pivot

Jeudi 25 Mai

Salle de la résidence du Lac

5 rue des Docks

 14h

> **Inscription obligatoire**

Venez-vous confronter à la dictée de Pivot. Pas de panique votre dictée reste anonyme. Le participant ayant fait le moins de fautes sera récompensé par un petit lot.

JUIN

Goûter-spectacle

Mardi 6 Juin

Salle Émile-Gagneux

 14h30

 3€ - **inscription obligatoire**

Goûter et spectacle de chants présentés par l'atelier sketch.

Concours de belote

Mardi 20 Juin

Salle de la résidence du Lac

5 rue des Docks

 14h

> **Inscription obligatoire**

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 « ÉCRITURE »

Tous les lundis

🕒 à 14h45

JEUX DE SOCIÉTÉS

Tous les mardis

🕒 à partir de 14h

SKETCHES ET CHANSONS

Tous les mercredis matins

🕒 à 10h à 12h

ATELIER « REMUE- MÉNINGSES »

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

🕒 à 14h

ATELIER THÉÂTRE ET À L'IMPROVISATION

Tous les vendredis

🕒 à 10h

ATELIER PÂTISSERIE (ÉCHANGE DE SAVOIRS)

Tous les vendredis

🕒 à partir de 14h



Salle Émile-Gagneux

DANSE COUNTRY

Tous les vendredis

🕒 à 14h

Contact

Siège social

✉ 1 avenue de la gare
91130 Ris-Orangis

📞 06 73 68 63 70

Mail : echangesetloisirs
@orange.fr

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

VOUS VOUS SENTEZ ISOLÉ.E ?

BÉNÉFICIEZ DU RÉSEAU SOLIDAIRE

**PARTAGEZ DES MOMENTS CONVIVIAUX
AVEC UN BÉNÉVOLE DU RÉSEAU :**

VISITES À DOMICILE **ET/OU APPELS TÉLÉPHONIQUES**



**CONTACTEZ LE SERVICE RETRAITÉS
ET TEMPS LIBRE
13 ROUTE DE GRIGNY
01 69 02 73 40**

NOTES



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.

