



RIS-ORANGIS

ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION
SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2023

INSCRIPTIONS

À PARTIR DU MERCREDI 13 SEPTEMBRE

Uniquement sur place,
au service Retraités et Temps libre

COLIS GOURMANDS

DISTRIBUTION DES COLIS GOURMANDS

Au Gymnase Moulin à Vent, Allée Henri-Sellier

- > Lundi 4 décembre 2023 de 13h30 à 17h
- > Mardi 5 décembre 2023 de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Sur inscription au préalable et sur présentation de la carte d'identité

N'oubliez pas de nous retourner votre coupon colis / banquet au service Retraités et Temps libre **avant le vendredi 20 octobre.**

SEPTEMBRE

2

14

15

25

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.

Séjour à Mûr-de-Bretagne


Du samedi 2 au samedi 9 septembre 2023



Repas à thème

« Portugal »

Judi 14 septembre


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

Atelier Tremplin

« Prenez de l'élan »

Réunion d'information

Vendredi 15 septembre

 10h au service Retraités et Temps libre

Suivi de 5 séances les vendredis 22 et 29 septembre, vendredis 6,

13 et 20 octobre et 22 décembre de 10h à 12h au service Retraités et Temps libre.

Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets. Un professionnel vous donnera des conseils pour construire votre nouveau projet de vie.

Les différents ateliers :

1. Bien vivre son passage à la retraite
2. Prendre soin de soi
3. Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques
4. 100 % mobile à la retraite
5. S'engager dans des activités et projets
6. Vos projets 3 mois après

Ateliers financés par la Prévention Retraite Île-de-France.

Réunion souvenirs

Séjour à Mûr-de-Bretagne

Lundi 25 septembre

🕒 14h30 en salle des Mariages
Projection des photos prises pendant le séjour.

Portes ouvertes

Gymnastique douce

Mardi 26 septembre

🕒 1er cours de 9h15 à 10h15 ;
2ème cours de 10h30 à 11h30
au gymnase du Moulin à Vent
Une séance d'essai offerte puis tarif au quotient familial.
Inscription obligatoire auprès du service Retraités et Temps libre sur rendez-vous.

Réunion de présentation

Séjour au Monténégro

Mardi 26 septembre

🕒 14h30 en salle des Mariages
Séjour fin mai 2024 - date de départ annoncée lors de la réunion de présentation
Tarif : 949 € sur une base de 45 participants
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, deux excursions en journée ainsi que l'assurance annulation-bagages-rapatriement.



OCTOBRE

8

10

11

12

13

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

N'oubliez pas de nous retourner votre coupon colis / banquet au service Retraités et Temps libre avant le vendredi 20 octobre.

Semaine bleue des Retraités

**Du samedi 30 septembre
au dimanche 8 octobre**

Programmation ci-jointe.

À l'occasion de la semaine du goût

Repas à thème « Normandie »

Mardi 10 octobre


 12h au club Georges-Brassens

Tarif selon votre quotient familial à faire calculer en mairie annexe ou principale.

Atelier culinaire

La noix de coco à l'honneur


Mercredi 11 octobre

 14h au service Retraités et Temps libre

La noix de coco est le fruit tropical par excellence. Dans le commerce, on la trouve sous diverses formes : entière, râpée, en copeaux, en lait, en crème ou encore en eau. Elle se cuisine aussi bien dans des plats salés que sucrés.

Journée des Seniors

Jeudi 12 octobre

 13h45 au 10 place

Jacques-Brel

À 13h45 - Allocution de Monsieur Bernard DUपोर्टET, Président de l'association AGE 91

De 14h à 15h15 - Conférence sur la personne de confiance et les directives anticipées
Animée par un avocat.

De 15h30 à 16h45 - Conférence sur le règlement amiable des litiges du quotidien
Animée par un conciliateur de justice.



Ateliers de Musicothérapie

Vendredis 13 et 20 octobre

 14h à la salle La Passerelle

Les séances seront ponctuées d'exercices de respirations et étirements et de mémorisation des paroles...

Animés par un musicien professionnel et financés par la conférence des financeurs.

NOVEMBRE

10

15

16

17


20

24

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Ateliers de Musicothérapie

Vendredis 10, 17 et 24 novembre


 14h à la salle La Passerelle
Les séances seront ponctuées d'exercices de respirations et étirements et de mémorisation des paroles...

Animés par un musicien professionnel et financés par la conférence des financeurs.

Atelier culinaire

Potimarron farci
aux champignons

Mercredi 15 novembre


 9h15 au service Retraités et Temps libre

Nous nous retrouvons pour nous diriger ensemble sur le marché municipal de Ris-Orangis où nous ferons nos emplettes. Les ingrédients trouvés nous permettront de confectionner un repas automnal que nous dégusterons ensemble.

Repas à thème

« Alsace »

Jeudi 16 novembre

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

Sortie

Visite de la serre

« Les Orchidées du Val d'Yerres »

Lundi 20 novembre

 14h : départ du service

Retraités et Temps libre

 3,50 € la visite commentée

Nous partirons à la découverte des 300m² de serres avec des centaines d'espèces mises en culture.



DÉCEMBRE

1

13

14

15

18

20

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Sortie

Salon « Saveurs des Plaisirs Gourmands »

Vendredi 1^{er} décembre

 9h30 : départ de la gare

Orangis - Bois de l'épine

 10 € l'entrée du salon

Convivial et gourmand, le salon Saveurs des Plaisirs Gourmands réunit la fine fleur de la gastronomie. C'est le marché de référence des amoureux du bien-manger. Tous les gourmets s'y retrouvent, soyez-en !

DISTRIBUTION DES COLIS GOURMANDS

*Au Gymnase Moulin à Vent,
Allée Henri-Sellier*

› **Lundi 4 décembre 2023**
de 13h30 à 17h


› **Mardi 5 décembre 2023**
de 9h30 à 12h et de 13h30
à 17h

*Sur inscription au préalable
et sur présentation de la carte
d'identité*

Atelier

Création en feutrine
« spécial fêtes »

Judi 14 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.



Déjeuner au Lycée Hôtelier d'Étiolles

Vendredi 15 décembre

🕒 11h40 : départ du service

Retraités et Temps libre

€ 22€ le menu

Dans le cadre de leur formation, les élèves cuisiniers, serveurs et leurs professeurs seront heureux de vous accueillir au restaurant d'application. Venez partager un moment de gastronomie et participer à leur savoir-faire. Votre venue permet de mettre les élèves en situation réelle et d'accentuer leur motivation.



Atelier

« Carton papier »

Lundi 18 décembre

🕒 14h au service Retraités
et Temps libre

€ 20€ pour l'atelier de 3h
avec le kit de matériel

Une professionnelle vous propose un atelier créatif autour de la

découpe et le pliage de papier. Vous aurez la possibilité de réaliser des petits sujets décoratifs pour les fêtes.



Atelier culinaire

Mes biscuits de Noël

Mercredi 20 décembre

🕒 14h au service Retraités
et Temps libre

Il est temps de préparer les incontournables biscuits de Noël à l'aide de la recette traditionnelle. Cannelle et bonne humeur sont au programme !



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.

SEPTEMBRE

Château de Condé dans l'Aisne

Samedi 9 septembre

Histoire, décors et collections
des grands appartements -
démonstration de l'art du sabrage
du champagne dans la cour
d'honneur

Déjeuner servi dans une des salles
du château - Menu Prince de Condé
Activités ludiques et dansantes

Assemblée générale

Vendredi 22 septembre

 à 15 h dans la salle AVTRO

OCTOBRE

Loto de la Semaine bleue

Mardi 3 Octobre

 à 15h dans la salle Gagneux

Cabaret Le Diamant Bleu
dans le Loiret

Mercredi 4 Octobre

Déjeuner à 12h - de 14h15 à 15h
ambiance musicale et possibilité
de danser sur la piste du Diamant
Bleu. Ensuite deux heures de show
avec le spectacle « Mascarade ».

NOVEMBRE

Croisière Beaujolais Nouveau

Jeudi 16 Novembre

Sur la Seine. Retour à quai à 15h
- ambiance musicale et festive,
invitation à danser dans l'espace
central du bateau.


DÉCEMBRE

Théâtre du Palais Royal

Dimanche 10 Décembre

EDMOND, pièce montée de main
de maître avec ses 12 comédiens
sur scène, est un vrai « théâtre
de troupe » rappelant les grandes
épopées théâtrales du XIXe siècle.
Pour Alexis Michalik, écrivant
Edmond, tout en réécrivant
Rostand c'est l'occasion de signer
un 3ème coup de génie et de se
payer le panache de CYRANO.


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


AGCRPA

LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Chalet des Associations

ACTIVITÉS MANUELLES (Tricot/Couture/Crochet/ Dentelle)

Jeudi

 10h à 12h

SCRABBLE


Vendredi

 14h à 17h

Club Georges-Brassens

CHANSONS

Vendredi

 10h à 12h


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 : Emile Steinmetz

 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

ÉCHANGES ET LOISIRS

Salle de la résidence du Lac
des Docks de Ris

COURS D'ART FLORAL

1 fois par mois (s'informer
sur les dates)

🕒 à 13h30

Animés par une professionnelle.



ATELIER « ÉCRITURE »

Tous les lundis

🕒 à 14h45

JEUX DE SOCIÉTÉS

Tous les mardis

🕒 à partir de 14h

SKETCHES ET CHANSONS

Tous les mercredis

🕒 de 10h à 12h

ATELIER « REMUE- MÉNINGS »

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>



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.

