

VENDREDI 11 AVRIL

## Yoga du rire

 Rendez-vous de 10h à 12h  
à la Salle La Passerelle

En groupe, en établissant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants, le rire devient rapidement spontané et contagieux. Cette méthode combine des rires, des étirements, des mouvements et des respirations, apportant plus d'oxygène au corps et au cerveau pour améliorer l'énergie et la santé. Le rire volontaire offre les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques que le rire spontané, en favorisant une pensée positive et en réduisant le stress au quotidien.



## Atelier sport & santé

 Rendez-vous de 14h à 16h  
à la Salle La Passerelle

Séance d'activité physique douce adaptée pour garder l'équilibre, rester en forme, tout en s'amusant et sans se blesser. Préparation d'une collation enrichie protéinée idéale après l'effort. Dégustation conviviale et collective !

Animé par les Insatiables

# PENSEZ À VOUS INSCRIRE !

À partir du Lundi 31 mars 2025  
Ouverture des inscriptions  
Uniquement sur place,  
au service Retraités et Temps libre

**+ D'INFORMATIONS :**  
Service Retraités et Temps libre  
13 route de Grigny  
Tél. : 01 69 02 73 40

Horaires d'ouverture  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30,  
fermé les jeudis après-midi.

Pour les personnes en perte d'autonomie, le transport sur les lieux des activités sera assuré durant la semaine sur demande auprès du service Retraités et Temps libre.

  
RIS-ORANGIS



# SENIORS' FORME

Une semaine  
d'activités dynamiques

Du 7 au 11 avril 2025



## LUNDI 7 AVRIL

### Initiation à la sophrologie

 Rendez-vous à 10h  
au Chalet des Associations

La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress. Le support d'accompagnement repose principalement sur la voix du sophrologue.

### Atelier culinaire : Energy Balls

 Rendez-vous à 14h  
au service Retraités et Temps libre

Les Energy Balls sont idéales, car elles regorgent de protéines, vitamines et minéraux (par exemple fer, potassium, magnésium et vitamines B). Bien que les Energy Balls soient saines, il faut toutefois les consommer en quantité raisonnable, comme tout en-cas.



## MARDI 8 AVRIL



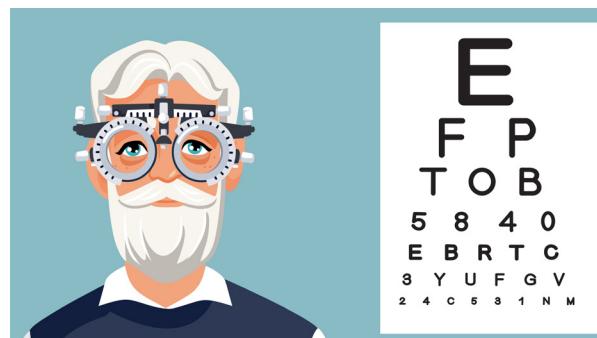
### Dépistage Visuel

Sur rendez-vous uniquement auprès du Service Retraités et Temps Libre

 9h - 12h dans la salle des Docks au 5 rue des Docks ou 13h30 - 16h30 au Chalet des Associations

Le dépistage visuel consiste à vérifier si les acuités sont bonnes et à mettre en évidence aussi bien un défaut visuel qu'un défaut binoculaire. L'objectif est de faire un état des lieux de la vision afin de définir si elle est dans la norme ou non et si elle a évolué ou non.

Réalisé par un professionnel de santé.



## MERCREDI 9 AVRIL

### Randonnée intergénérationnelle avec les enfants du centre de Loisirs suivi d'un goûter

 Rendez-vous à 13h30  
au service Retraités et Temps Libre  
Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le Bois Chardon constituait un repaire d'artistes, comme Alphonse

Daudet qui venait pour y trouver l'inspiration. La richesse de son sol, alimenté par les alluvions du fleuve, permet la culture d'une parcelle agricole ainsi que l'épanouissement d'une flore variée, de pelouses buissonnantes et de peuplements forestiers. Le boisement va jusqu'à jouxter l'ancien hameau de Champrosay, chargé d'histoire. De retour de la randonnée, nous ferons une pause « goûter » avec les enfants qui vous feront découvrir leur centre de loisirs.

## JEUDI 10 AVRIL

### Initiation au Pilates

 Rendez-vous à 15h  
à la Salle La Passerelle

Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, renforcer la sangle abdominale... voilà quelques-uns des bienfaits du Pilates. Cette discipline permet également de renforcer tout le corps sans malmener les articulations. Il aide à améliorer la posture et l'équilibre, il permet de développer la souplesse.

