



ANIMATIONS
& **SORTIES**
DES SENIORS

PROGRAMMATION
AVRIL - JUIN 2025

INSCRIPTIONS

aux activités
de la programmation
§
aux seniors'forme

À PARTIR DU LUNDI 31 MARS
Uniquement sur place,
au service Retraités et Temps libre

Prochaine programmation

Été 2025

**INSCRIPTIONS À PARTIR
DU LUNDI 2 JUILLET**

Uniquement sur place, au service Retraités et
Temps libre

AVRIL

4

16

18

25

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.

Sortie

Fête des plantes de Printemps
à Saint Jean-de-Beauregard

Vendredi 4 avril

🕒 **Départ à 10h du service
Retraités et Temps libre**

€ **15 € - déjeuner à votre
charge (restauration possible
sur place)**

Depuis 1984 la Fête des Plantes
de Saint-Jean de Beauregard
est un lieu de rencontre unique



pour tous les passionnés de
jardin, qu'ils soient experts
ou amateurs. Cette rencontre
contribue au développement
de l'horticulture française et
au partage de connaissances
botaniques.

SENIOR'S FORME

Du lundi 7 au vendredi
11 avril 2025
Programme ci-joint.

Jeux

Animation à la ludothèque
du Plateau

Mercredi 16 avril

🕒 **Rendez-vous à 14h**

à la ludothèque du Plateau

La ludothèque du Plateau à
Ris-Orangis vous propose de
nombreuses activités ludiques
et divertissantes tout au long
de l'année. Elle met à votre
disposition de nombreux jeux
différents pour les petits et
les grands, et notamment un

grand stock de jeux de société, de jeux de construction, de puzzles et de jeux d'adresse.

jeu

Pétanque

Vendredi 18 avril

🕒 Rendez-vous à 14h aux terrains de pétanque (derrière la piscine)

Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, venez partager un moment convivial autour d'une partie de pétanque ! Profitez d'un après-midi détente en plein air pour tester votre adresse et passer un bon moment.



Atelier

Fabrication de produits ménagers « Votre quotidien au naturel »

Vendredi 25 avril

🕒 Rendez-vous à 14h au service retraités et temps libre
Venez fabriquer vos produits d'entretien avec des ingrédients peu onéreux, une réalisation simple et recettes 100% naturelles. Une liste de petit matériel, à apporter vous sera communiquée le jour des inscriptions.

Déjeuner

Restaurant d'application de la Faculté des Métiers à Évry

Mercredi 30 avril

🕒 Départ à 12h du service retraités et temps libre
€ 18€ pour le menu traditionnel (Apéritif + entrée + plat au choix avec sa garniture + plateau de fromages et Dessert + Café).
Les apprentis cuisiniers et serveurs vous feront déguster une cuisine gastronomique digne des grands restaurants. Votre menu sera accompagné par de délicieux pains fabriqués par nos apprentis boulangers.

MAI

12

13

16

19

23

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Merville Franceville



Inscriptions pour la sortie
d'été à la mer

**À partir du lundi 12 mai
jusqu'au vendredi 16 mai 2025**

> Merville Franceville,
Jeudi 19 juin 2025


€ 10,80 €

Pour cette sortie, 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.

Atelier

« lecture d'étiquettes
alimentaires »

Mardi 13 mai

 Rendez-vous à 10h au
service retraités et temps
libre

Nous ne sommes pas toujours bien informés sur les aliments que nous mettons dans nos assiettes, entre différents sigles, apports... C'est pour cela que nous proposons cet atelier pour nous aider à

mieux comprendre tous ces paramètres.

Au programme :

- Éclairages sur les familles et typologies d'aliments
- Décryptage des étiquettes
- Conseils sur la lecture des labels, du nutri-score !


Animé par l'association

« Les Insatiables ».

Atelier Écogestes

Réduisez votre facture
énergétique !

Mardi 13 mai

 Rendez-vous à 14h à la
Maison du projet coeur de ville,
au 16 place du Moulin à Vent
Entrée libre

Vous souhaitez apprendre des astuces pour diminuer votre consommation d'énergie et ainsi alléger votre facture d'énergie ?


Animé par EDF Solidarité.



Atelier culinaire

Croque-Monsieur

Vendredi 16 mai

 Rendez-vous à 9h15 au
service retraités et temps
libre

Pendant cet atelier, nous vous proposons de fabriquer du pain de mie, à l'issue de la cuisson, vous garnirez vos croques avec les ingrédients de votre choix. Nous fournirons les ingrédients pour la fabrication du pain et vous apporterez la garniture de votre choix (idées originales données lors de l'inscription).




Randonnée

« Le Bois de Montabé »
aux Molières (91)

suivi d'un pique-nique

Lundi 19 mai

 Départ à 9h15 du service
retraités et temps libre
Pique-nique à votre charge

Le Bois de Montabé



Boucle faisant le tour du Bois de Montabé, parcourant une ancienne voie ferrée, des champs, sentes et ruelles. Distance 6.73 kms pour une durée d'environ 2h.

Atelier

Découverte "Le P'tit Théâtre"

Vendredi 23 mai

 Rendez-vous de 14h30 à



16h au P'tit Théâtre,
85b route de Grigny
Initiation à la pratique théâtrale pour trouver ou retrouver le plaisir de jouer, suivi d'un petit goûter.
Animé par Actes en Théâtre.

Séjour à Corfou

Du jeudi 22 au Jeudi 29 mai
2025

JUIN

4

6

10

11

13

16

19

20


27

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Jeu

Quizz Musical

Mercredi 4 juin

 **Rendez-vous à 14h30 au service retraités et temps libre**


Vous écouterez une partie d'une chanson ou d'une musique, généralement quelques secondes ou un couplet, vous devrez deviner le titre et/ ou l'artiste de la chanson.

Animé par les services civiques seniors.

Bénévolat

À la ferme de la « Pouletterie »

Vendredi 6 juin

 **Départ à 9h15 du service retraités et temps libre**

L'histoire de la ferme remonte à 8 générations, autour de 1850 quand le Plessis-pâté est encore un village cerné de champs. La ferme se transmet de génération en génération jusqu'au grand père de Gérald. Nos légumes et nos fruits sont issus d'une production de




culture raisonnée. Lors de cette journée venez-vous mettre dans la peau d'un producteur de fruits et légumes en mettant la « main à la patte » au sein de la ferme ainsi vous apprendrez les ficelles de ce métier de passionné.

Atelier

Création de chanson

Mardi 10 juin

 **Rendez-vous à 14h au service retraités et temps libre**

Sur la base de musiques connues, vous aurez la possibilité d'écrire vos propres paroles de chansons.


Animé par les services civiques seniors.

Solidarité verte

Ramassage des déchets

« Écoute-s'il-pleut »

Mercredi 11 juin

 **Départ à 14h du service retraités et temps libre**


En tant qu'amoureux de la nature, venez enfiler vos gants pour un moment de partage et de solidarité tout en ramassant les déchets tout au long de l'Écoute-s'il-pleut.

Randonnée

Roinville sur Dourdan

suivi d'un déjeuner au salon de thé « Ô chat beau thé »

Vendredi 13 juin

 **Départ à 9h30 du service retraités et temps libre**

Nous ferons un court circuit de découverte du village et de la campagne aux alentours, pour les amoureux de la nature.



Au passage, plusieurs beaux points de vue au bord de l'Orge et un final sur la ferme de Chateaupers.

« Ô chat beau thé », est un lieu chaleureux où vous pouvez déjeuner. Mais vous savez quoi ? Le gros plus, c'est que vous pouvez faire tout cela en compagnie de chats. Les chats sont libres de se déplacer dans le salon de thé et de venir vous réclamer des caresses, si bon leur semble !


Distance 7 kms pour une durée d'environ 2h15

Atelier culinaire

Fabrication de petits pains

suivi d'un déjeuner convivial

Lundi 16 juin

 **Rendez-vous à 9h30 aux Jardins Familiaux**

La matinée se déroulera autour de la confection de petits pains avec différentes farines et graines. Le temps de levage permettra des échanges conviviaux autour d'un café ou d'un thé. Ensuite, nous les cuirons et les dégusterons avec le met de votre choix.


Nous fournirons les ingrédients pour la fabrication du pain.

Libre à vous d'apporter un déjeuner pour accompagner du bon pain chaud.

Sortie

Bord de mer à Merville-
Franceville-Plage

Jeudi 19 juin


 **Heure de départ : 6h, retour prévu vers 21h - lieux de départs renseignés lors de l'inscription**

 **10,80 € - restauration et visites libres à votre charge**
Merville-Franceville Plage, situé en Basse-Normandie dans le département du Calvados. Cette station est située en bord de mer entre Cabourg et la baie de l'Orne, sur la route côtière qui va du Mont-St-Michel à Honfleur !
Merville-Franceville-Plage vous concocte un subtil mélange de divertissements à partager : sport, balades, spectacles... il y en aura pour tout le monde !

Sortie

Pique-nique aux Jardins
Familiaux

Vendredi 20 juin

 **Rendez-vous aux Jardins Familiaux à 11h30**




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

Jeux

Jeux de société

Vendredi 27 juin

 **Rendez-vous à 14h30 au service retraités et temps libre**

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

AGCRPA


LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Chalet des Associations

ACTIVITÉS MANUELLES (Tricot/Couture/Crochet/ Dentelle)


(Sauf juillet - août)

Jeudi - vendredi

 10h à 12h

SCRABBLE


Vendredi

 14h à 17h

Club Georges-Brassens

CARTES

Lundi

 14h à 17h

INFORMATIQUE (COURS)

Mardi

 10h à 12h

et 13h à 15h

Salle La Passerelle

SCRABBLE DUPLICATE

Lundi

 13h45 à 16h45

DANSE (COURS)

Mardi


 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 : Serge AZEMA

Tél. 06 70 22 22 05

Mail : agcrpa@orange.fr

Site internet : www.agcrpa.fr

Secrétariat fermé en juillet & août

ÉCHANGES ET LOISIRS

AVRIL

Goûter dansant avec la
compagnie « Karibeian Evens »

Mercredi 2 avril

Salle Émile-Gagneux

 Rendez-vous à 14h

 Adhérents : 10 €

Non adhérents : 15 €

**Date limite des réservations :
vendredi 28 mars.**

Dj, taxi danseur, buffet de
fruits et de gâteaux, boissons
chaudes ou froides à volonté
pour cet après-midi en musique.

Énigme

Mercredi 16 avril

 14h dans la salle des Docks

Venez développer vos talents
d'enquêteur sur une affaire de
vol dans une maison de couture.

Vous ne serez pas déçus.

Animé par l'atelier sketches.

MAI

Karaoké

Vendredi 16 Mai

 14h salle Émile-Gagneux

Devenez une star le temps
d'une chanson de variété
française. Ambiance assurée !

Spectacle musical

Mardi 27 mai

 14h30, au 10 Place

Jacques-Brel

 Adhérents : 4€

Non adhérents : 6€

Uniquement sur réservation

L'atelier chant vous propose un
après-midi musical avec Daniel
Picq qui vous accompagnera
au piano pour vous pousser
à la chansonnette. Suivi d'un
goûter convivial.

JUIN

Concours de Belote

Mardi 10 juin

 14h à la salle des Docks

Sur inscription.

Contact

Siège social

 1 Avenue de la gare

91130 Ris-Orangis

 06 73 68 63 70

Mail : echangesetloisirs@orange.fr

Site internet : [http://](http://echangesetloisirs.simplesite.com)

echangesetloisirs.simplesite.com

**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 les lundis

🕒 de 13h30 à 15h



ATELIER « ÉCRITURE »

Tous les lundis

🕒 de 14h45 à 16h45

JEUX DE SOCIÉTÉ

Tous les mardis

🕒 de 14h à 17h

SKETCHES ET CHANSONS

Tous les mercredis

🕒 de 10h à 12h

**ATELIER « REMUE-
MÉNINGES »**

2 jeudis par mois

**ATELIER THÉÂTRE
ET IMPROVISATION**

Tous les vendredis

🕒 de 10h à 12h

**ATELIER PÂTISSERIE
(ÉCHANGE DE SAVOIRS)**

Tous les vendredis

🕒 de 14h à 17h



Salle Emile-Gagneux

DANSE COUNTRY

Tous les vendredis

🕒 de 14h à 16h



Salle La Passerelle

STRETCHING ET RELAXATION

Tous les mercredis

🕒 de 14h à 15h



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.

