



ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION
SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

INSCRIPTIONS

À PARTIR DU MERCREDI 3 SEPTEMBRE

Uniquement sur place,
au service Retraités et Temps libre

MARCHÉ DE NOËL À REIMS

Lundi 22 septembre



- **N'oubliez pas de nous retourner
votre Coupon colis/ banquet
Au Service Retraités et Temps Libre
avant le Vendredi 17 octobre**

SEPTEMBRE

9

17

19

23

29

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

Séjour à La Palmyre

Du samedi 6 au samedi 13 septembre 2025



Ateliers numériques

« Bien sur Internet »

Du mardi 9 septembre

au vendredi 17 octobre 2025

 Les mardis et vendredis après-midi de 14h à 16h, au service Retraités et Temps Libre

La formation a une durée de 25 heures sur 5 semaines, et est répartie sur 10 séances, à raison de 2 séances de 2 heures 30 par semaine. Elle s'adresse à des personnes de niveau « grand débutant à renforcement ».

Financés par la Prévention Retraite Île-de-France, animés par Delta 7.



Randonnée

« La Forêt de la Tête Ronde et le Bois de Saint-Aubin » suivie d'un pique-nique

Mercredi 17 septembre

 Départ à 9h30 du service Retraités et Temps Libre

Cette randonnée, à proximité de Gif-sur-Yvette dans l'Essonne, est au départ de Villiers-le Bâcle. Au début du parcours, vous pourrez découvrir le Château de Villiers-le-Bâcle.

Ce château du XVIII^e siècle est classé aux Monuments historiques.

Le sentier suit la rigole de Châteaufort puis la rigole de Saint-Aubin sur le Plateau de Saclay. Distance 8 km pour une durée d'environ 2 h - niveau intermédiaire.

Séjour 2026 en Albanie

Réunion d'information

Vendredi 19 septembre 2025

⌚ 14h30 à la Salle La Passerelle

Inscription séjour en Albanie

Vendredi 26 septembre 2025

⌚ Sur rendez-vous uniquement

Portes ouvertes

Cours de « Gymnastique douce »

Mardi 23 septembre

⌚ 1^{er} cours de 9h30 à 10h30 ;

2^e cours de 10h45 à 11h45

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.

Ateliers

« Bienvenue À la Retraite »

Du mardi 23 septembre au mardi 28 octobre 2025 + une séance le mardi 18 novembre

⌚ De 10h à 12h, rendez-vous au service Retraités et Temps Libre

Un professionnel vous donnera des conseils pour construire votre nouveau projet de vie. 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.

Visite

Savonnerie du Gâtinais

Lundi 29 septembre

⌚ Départ à 13h45 du Service

Retraités et Temps Libre

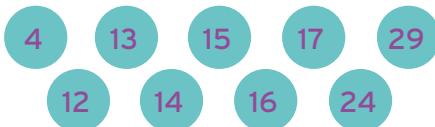
⌚ 10 € par personne

La Savonnerie du Gâtinais est une entreprise artisanale engagée.

Les matières premières choisies sont biologiques ou issues de milieux naturels préservés avec une préférence pour celles produites localement (miel, cire, lait, huile de colza), et les plantes médicinales emblématiques de Milly. Découvrez les savons artisanaux, par saponification à froid au sein du parc du Gâtinais.



OCTOBRE



AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Semaine bleue des Retraités

**Du samedi 4 octobre
au dimanche 12 octobre 2025**
Programmation ci-jointe.



« Tous unis pour Octobre Rose »

Dimanche 12 octobre

Rendez-vous sur place à 9h30
devant la scène pour le départ de
la marche à 10h

1 € la marche et don libre
possible

Inscriptions :

- au forum des Associations, le dimanche 7 septembre
- sur le marché, le mercredi 8 et le samedi 11 octobre



- directement sur place, le jour de la marche dès 8h30

À l'occasion d'Octobre Rose, nous invitons un groupe de seniors à se retrouver pour le départ de la grande course solidaire organisée en faveur du dépistage du cancer du sein. Un accessoire commun vous sera distribué pour marquer notre groupe.

Cet événement festif et engagé, porté par la Ville en partenariat avec la Ligue contre le cancer 91, les acteurs associatifs et institutionnels rissois, est une belle opportunité de se mobiliser ensemble autour d'une cause essentielle.

Deux parcours accessibles à tous sont proposés, 4,5 km (marche ou course) ou 10 km (course), à travers les rues et les espaces naturels de Ris-Orangis. Une belle occasion de marcher ou courir dans une ambiance conviviale et solidaire.

LA SEMAINE DU GOÛT

Du lundi 13 au vendredi 17

Atelier culinaire

Tartes sucrées et/ou salées

Lundi 13 octobre

 Rendez-vous à 9h30 au service Retraités et Temps Libre
Cet atelier se déroulera en plusieurs étapes. Dans un premier temps, nous réaliserons la pâte brisée. Ensuite, vous choisirez un ingrédient salé ou sucré qui vous donnera le thème pour l'élaboration de votre recette. Après la cuisson, nous déjeunerons tous ensemble.

Dégustation et atelier

« création chocolat »
à Boissy-sous-Saint-Yon

Mardi 14 octobre

 Départ à 13h30 du service

Retraités et Temps Libre

 25€ par personne

Au programme, vous découvrirez la culture du cacao et la fabrication du chocolat. Dans un second temps, une dégustation de différents chocolats vous sera proposée. Pour terminer, vous pourrez réaliser des mendians en chocolat garnis avec lesquels vous repartirez.

Visite

L'Huilerie de l'Orme Creux
à Corbreuse

Mercredi 15 octobre

 Départ à 13h45 du service

Retraités et Temps Libre

 Tarif de la visite renseigné
lors des inscriptions

Au cœur du Hurepoix, dans le sud de la région parisienne, l'Huilerie de l'Orme Creux transforme depuis 2009 les graines oléagineuses issues d'une l'exploitation agricole attenante.



Repas à thème

Au Club Georges Brassens

Jeudi 16 octobre

 Rendez-vous à 12h

Quotient familial à faire calculer
en mairie/ mairie annexe

Visite

Fabrique des Macarons de Réau

Jeudi 16 octobre

 Départ à 14h30 du service retraités et Temps Libre

 5,75€ la visite

Lors de cette visite nous découvrirons le savoir-faire de la fabrique artisanale. Les macarons sont réalisés dans le laboratoire de fabrication à Réau. Leur cœur moelleux et leur coque délicatement craquelée et fondante font la renommée de notre maison.



Atelier cuisine

Découverte des protéines végétales

Vendredi 17 octobre

 Atelier de 10h à 12h30 au Service Retraités et Temps Libre
Une partie des déséquilibres nutritionnels de notre alimentation résulte d'une



consommation insuffisante de produits végétaux et, indirectement, d'une consommation trop importante en produits animaux. Si la viande est une source importante de protéines, elle n'est pas la seule. Les protéines végétales sont une composante essentielle d'une alimentation équilibrée, ainsi qu'une excellente alternative aux protéines animales !

Animé par les Insatiables

N'oubliez pas de nous retourner votre coupon colis / banquet à l'occasion des fêtes de fin d'année
Avant le vendredi 17 octobre au Service Retraités et Temps Libre



Atelier découverte

« Le P'tit Théâtre »

Vendredi 17 octobre

et le vendredi 21 novembre

 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
temps convivial.

Animé par Actes en Théâtre

Ateliers numériques

Démarches en ligne

Vendredis 24 et 31 octobre, vendredis 7 et 14 novembre

 Rendez-vous de 10h à 12h au
service Retraités et Temps Libre
Ce parcours thématique permet
de découvrir, redécouvrir ou même
confirmer des connaissances relatives
à divers sujets du numérique.

Financés par la Prévention

*Retraite Île-de-France,
animés par Delta 7*

Jeu

Petit Bac

Mercredi 29 octobre

 Rendez-vous à 14h30 au
service Retraites et Temps Libre
Le jeu du baccalauréat ou jeu du
bac, 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 et
commençant par la même lettre.

NOVEMBRE

5

13

14

19

25

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Atelier

« Plastique fou », création d'un porte clé

Mercredi 5 novembre

 Rendez-vous à 14h30 au service Retraités et Temps Libre Il s'agit d'une feuille plastifiée translucide semi-rigide, qui ressemble à une feuille transparente qu'on utilise dans les rétroprojecteurs ou en couverture de dossier relié. La feuille se colore, se découpe, puis se cuit au four ménager pour rétrécir et épaissir, jusqu'à devenir une pièce solide.



Ateliers

Boostez votre mémoire

Les jeudis 13, 20, 27 novembre, et jeudis 4, 11 et 18 décembre soit 6 séances de 2h

 Rendez-vous de 10h à 12h au service Retraités et Temps Libre Les ateliers seront ponctués de jeux et exercices cognitifs. Ils sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. Ils renforcent, également, les capacités attentionnelles et le raisonnement. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

*Financés par la Prévention
Retraite Île-de-France, animés par Delta 7*

Atelier cuisine

« lutte contre la dénutrition »

Vendredi 14 novembre

 Rendez-vous à 10h aux Jardins Familiaux - Horaire de fin d'atelier 12h30

Préparation de recettes de saison, saines et gourmandes pour rester

en bonne santé. Échanges et transmission de techniques de cuisine et conseils nutritionnels avec des expertes. Dégustation collective conviviale !

Animé par les Insatiables

Déjeuner / Bowling

Restaurant la Pataterie suivi d'une partie de bowling à Avrainville

Mercredi 19 novembre

⌚ Départ à 11h30 du service Retraités et Temps Libre
€ déjeuner à la carte - 7.90 € la partie de bowling avec location de chaussures

La pataterie propose des menus de saison avec un large choix de saveurs afin de satisfaire tous les

goûts. Après le déjeuner, nous irons jouer tous ensemble au bowling pour un moment convivial.

Atelier

« Compost »

Mardi 25 novembre

⌚ Rendez-vous à 14h à la Maison cœur de ville, place du Moulin à vent
Les « déchets » organiques ne sont pas réellement des déchets puisqu'ils peuvent retourner à la terre. Ce qui est une excellente nouvelle puisque les poubelles d'un foyer contiennent en moyenne 35% de déchets organiques. Notre atelier compostage permet de s'initier à composter ses déchets et à découvrir cette pratique de manière ludique !



DÉCEMBRE

5

8

9

11

18

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

DISTRIBUTION DES COLIS GOURMANDS

*Au gymnase Moulin à Vent,
allée Jeanne-Moreau*

> Lundi 8 décembre 2025

de 13h30 à 17h

> Mardi 9 décembre 2025
de 9h30 à 12h

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

Atelier sport & santé

Prévention des chutes

Vendredi 5 décembre

 Rendez-vous à 10h au service
Retraités et Temps Libre,
horaire de fin d'atelier 12h30
Animé par les Insatiables

Activité manuelle

Création d'un Marque Page
au point de croix

Jeudi 11 décembre

 Rendez-vous à 14h au Service
Retraités et Temps Libre
Le point de croix est la forme

de broderie la plus populaire.

Libérez votre créativité et profitez
d'heures de calme et de détente
grâce à un simple point de
broderie.

Sortie

Marché de Noël à Reims

Jeudi 18 décembre

 Heure de départ : 7h15 en
Mairie et 7h30 à Eso - retour
prévu vers 21h30

10,80 € - restauration et visites
libres à votre charge

Les festivités de Noël à Reims
se dérouleront du mercredi 26
novembre 2025 au dimanche 28
décembre 2025, en partenariat
avec les Vitrines de Reims.

**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)

Jeudi - vendredi
(sauf juillet - août)
 10h à 12h

SCRABBLE

Vendredi
 14h à 17h

Club Georges-Brassens

CARTES

Lundi - Jeudi
 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
 06 70 22 22 05
Mail : agcrpa@orange.fr
Site internet : www.agcrpa.fr

ÉCHANGES ET LOISIRS

SEPTEMBRE

Assemblée générale

Mercredi 24 septembre

Salle la Passerelle

 15h30

Vous repartirez avec vos bibelots à la fin de l'activité.

Uniquement sur inscription



OCTOBRE

Participation à la semaine bleue avec découverte de jeux ludiques et une initiation au stretching

Du 4 au 10 octobre 2025



Atelier création en céramique

Vendredi 20 octobre

Salle des Docks

 13h30

 10€

Venez participer avec une animatrice, à la création d'objets d'ornements en plâtre céramique.

NOVEMBRE

Pièce de théâtre présentée par « Acte en Théâtre » suivie d'un goûter

Vendredi 7 novembre

Salle Emile Gagneux

 14h30

 5€ pour les adhérents et 6€ pour les non adhérents

Quatre retraités habitant ensemble en collocation, cherchent un moyen de trouver de l'argent pour pouvoir payer les factures.



Venez jouer les enquêteurs
afin de résoudre une énigme

Vendredi 28 novembre

Salle des Docks

 14h

Dans la nuit chaude et étoilée,
s'élève soudain une lueur de
plus en plus forte et crépitante.
« Au feu ! Le hangar de la famille
Berlean est réduit en cendre au
petit matin. Qui a pu commettre
cet acte ? Et pourquoi ?
Uniquement sur inscription

DÉCEMBRE

Loto

Mardi 9 décembre

Salle Emile Gagneux

 14h

 Adhérents : 4€ le carton, 10€
les 3 cartons



Non adhérents : 6€ le carton, 15€
les 3 cartons

Venez tenter votre chance pour
gagner de très beaux lots

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

 13h30

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



ATELIER « ÉCRITURE »

Tous les lundis

 de 14h45 à 16h45

JEUX DE SOCIÉTÉ

Tous les mardis

 à partir de 14h

SKETCHES ET CHANSONS

Tous les mercredis

 de 10h à 12h

ATELIER « REMUE- MÉNINGES »

2 jeudis par mois

 14h

ATELIER THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Tous les vendredis

 10h et 12h

ATELIER PÂTISSERIE

Tous les vendredis

 14h



Salle Emile-Gagneux

DANSE COUNTRY

Tous les vendredis

 de 13h45 à 16h15

Salle La Passerelle

ATELIER STRETCHING ET RELAXATION

Les mercredis

 14h

Contact

Siège social

 Résidence du Lac

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.

