



ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

**PROGRAMMATION
JANVIER-MARS 2026**

JANVIER

21

23

26

28

29

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.

Lundi 19 janvier 2026

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS

Déjeuner

Restaurant « Le Chalet de Mennecy »

suivi d'un bowling

Mercredi 21 janvier

 11h30 : départ du service Retraités et Temps Libre

€ Tarif à la carte - 10 € la partie de bowling


Découvrez les délices de la Savoie et de la Bretagne réunis au Chalet de Mennecy. Régalez-vous avec des spécialités savoureuses qui évoquent le charme des deux régions emblématiques.



Jeu

« Qui veut gagner des millions »

Vendredi 23 janvier

 14h30 : Rendez-vous au Service Retraités et Temps Libre
Venez passer un bon moment autour de ce jeu fondé sur des questions à choix multiples (QCM) de culture générale.

Sortie / déjeuner

Le « Spot » à Evry-Courcouronnes suivi d'un temps libre


Lundi 26 janvier

 11h30 : départ
€ Tarif du déjeuner à la carte
Nous partirons de Ris Orangis en transports en commun pour vous faire découvrir le centre commercial le Spot. Situé en plein cœur d'Évry-Courcouronnes, bien plus qu'un simple espace de boutiques : c'est un lieu de vie animé.

Atelier culinaire

« Les courges dans
tous leurs états »

Mercredi 28 janvier


 Rendez-vous à 9h30 au
service Retraités et Temps Libre

La courge est très riche en fibres ce qui lui confère un effet satiétogène et favorise le bon fonctionnement des intestins. Nous vous communiquerons la liste d'ingrédients à apporter le jour de votre inscription.

Conférence

« Comprendre
les cybermenaces »

Jeudi 29 janvier

 RDV à 16h45, Bâtiment
Île-de-France, Université d'Evry-
Paris-Saclay, 23 bd F. Mitterrand
à Evry-Courcouronnes

Après un rapide panorama des cyberattaques les plus courantes et les risques qui en découlent, vous pourrez découvrir les différentes ressources mises gratuitement à disposition.

*Animée par Laurent VERDIER
Si d'autres conférences vous
intéressent, rapprocher-vous du
Service Retraités et Temps Libre
pour obtenir le programme.*

Conférence

Présentation du « pôle social »

Vendredi 30 janvier

 Rendez-vous à 14h30

à la salle La Passerelle

Le pôle social propose un accompagnement social global aux personnes en retraite effective. Conscient que les personnes âgées vivant au domicile sont aussi aidées par leur entourage, ce service accompagne aussi les aidants qui ont besoin de soutien afin d'éviter l'épuisement physique et moral. Les travailleurs sociaux du service Retraités et Temps Libre, accueillent, informent et orientent les seniors et les aidants sur les dispositifs et moyens existants en matière sociale, d'habitat et de santé physique et psychologique.
Animée par Mme Lutin et Mme Désiles, assistantes sociales au service Retraités et Temps Libre



FÉVRIER

4

11

12

13

16

20


25

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Déjeuner

Restaurant « Konfucius »
suivi d'une partie de billard

Mercredi 4 février


 Départ à 12h du Service
Retraités et Temps Libre

€ Tarif : à la carte - comptez
environ 15 € à 20 € le plat
principal - 6€ une partie de billard
« Sawasdee » et bienvenue au
Konfucius de La Norville, le
restaurant Thaï qui vous présente
la cuisine royale Thaï authentique.

Atelier

« Pâtisseries orientales »

Mercredi 11 février

 Rendez-vous à 13h45 au
service Retraités et Temps Libre
Les cornes de gazelle, « tcharek
el ariane », sont des pâtisseries


particulièrement populaires en
Algérie. Elles tiennent leur nom de
leur forme en croissant, qui rappelle
les cornes de l'antilope africaine.

Animé par une retraitée

Conférence

« La machine climatique
s'emballle-t-elle vraiment ? »

Jeudi 12 février

 RDV à 16h45, Bâtiment
Île-de-France, Université d'Evry-
Paris-Saclay, 23 bd F. Mitterrand
à Evry-Courcouronnes

Méga-incendies et inondations à
répétition, ouragans surpuissants,
sécheresses, canicules,
réchauffement des océans, fonte
des glaciers et du pergélisol,
érosion des côtes... : partout
dans le monde les extrêmes
climatiques semblent s'accroître
depuis quelques années. Ces
phénomènes correspondent-ils à
ce que prévoient les scientifiques
depuis plus de cinquante
ans ? Assistons-nous à un
emballlement... ?

Animée par Jean Jouzel



Sortie

Randonnée à

« La Butte Hébert »

à d'Huisson Longueville

Vendredi 13 février

 **Départ à 9h30 du service**

Retraités et Temps Libre

La Butte Hébert abrite une grande diversité de milieux naturels représentatifs de la biodiversité du Gâtinais essonnien.

Distance de 6.5 kms -

durée approximative de 2h

Niveau facile



Atelier

Initiation à la Graphologie

Lundi 16 février

 **Rendez-vous à 14h au service**

Retraités et Temps Libre

La graphologie est une technique d'observation et d'interprétation d'une écriture manuscrite visant à établir le portrait psychologique de son scripteur.

Visite

Brasserie « In'Kraft »

Vendredi 20 février

 **Rendez-vous à 14h au Service**

Retraités et Temps Libre

 **30 € la visite, la dégustation**

et un lot de quelques bières

« Inkraft Beer Company » a été fondée en 2015 sous l'impulsion de deux jeunes péruviens venus étudier en France. Passionnés par les bières artisanales avec une gamme houblonnées et originale aux touches exotiques de leur pays d'origine.

Jeu

Le petit Bac

Mercredi 25 février

 **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.

MARS

11

13

17

20

23

25


26

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Exposition

« Des océans et des ombres »
au Domaine de Chamarande



Mercredi 11 mars

 Départ à 13h45 du service Retraités et Temps Libre
L'exposition « Des océans et des ombres » de Nadia Myre, au Domaine départemental de Chamarande, réunit des œuvres qui méditent sur l'océan comme lieu de passage et l'ombre comme trace de mémoire.

Visite & déjeuner

Boutigny-sur-Essonne
« Fabrication de soupes
et terrines artisanales »

Vendredi 13 mars

 Départ à 10h45 du service Retraité et Temps Libre
 18€ la visite du laboratoire et déjeuner local
Martine fabrique une gamme de soupes, terrines, tourtes gratins et purées. Ni stérilisés, ni pasteurisés, sans additifs et peu salés. Et c'est unique en Île-de-France ! Elle valorise notre

territoire en utilisant la matière première locale. Tout est fait maison et vendu frais.

Pièce de Théâtre

« Ma République et moi »
au théâtre d'Evry-Courcouronnes

Mardi 17 mars

 Départ à 13h45 du service Retraités et Temps Libre
 9€ à régler sur place
Un seul en scène tendre et touchant Issam nous invite chez sa mère et nous parle de leur vie. Il est comédien, aime Molière, le foot et supporte la France et le Maroc. Sa mère est cuisinière dans un hôpital et paie ses impôts. Avec lucidité, humour et tendresse, le comédien dessine le portrait sensible de sa mère



et donne enfin la parole à cette femme trop longtemps réduite au silence, lui offrant la possibilité d'une réparation.

Randonnée

« Petites boucles
de Morigny-Champigny »

Vendredi 20 mars

 **Départ à 9h du service**

Retraités et Temps Libre

Une sorte de grand 8, les émotions fortes en moins, avec des montées et des descentes à travers bois et champs. En fin de parcours, le village de Morigny-Champigny laisse découvrir un joli parc arboré, un petit château et l'église d'une ancienne abbaye.

Distance de 8 kms


durée approximative 2h40

Niveau intermédiaire

Visite

Centre intégré de traitement
des déchets à Vert-le-Grand

Lundi 23 mars

 **Départ à 14h10 du service**


Retraités et Temps Libre

Découvrez comment sont traités et valorisés nos déchets au centre du Siredom. Une visite instructive et intéressante sur le recyclage et la protection de l'environnement.

Café - ludique

Découverte de nouveaux jeux
de société

Mercredi 25 mars

 **Rendez-vous à 14h au service**


Retraités et Temps Libre

Le service Retraités et Temps Libre a fait l'acquisition de nouveaux jeux de société. Venez découvrir ces jeux autour d'un café convivial.

Conférence

« Cœur et sport :
entre bienfaits et risques »

Jeudi 26 mars

 **RDV à 16 h 45, Bâtiment
Île-de-France, Université d'Evry-
Paris-Saclay, 23 bd F. Mitterrand
à Evry-Courcouronnes**

Selon l'OMS, inactivité physique et sédentarité sont la première cause mondiale de mortalité non transmissible évitable. Nous aborderons dans cet exposé : quels bénéfices cardiovasculaires attendre, quel bilan pratiquer, quels sports recommander en fonction de l'âge et du terrain, et que peut-on attendre des objets connectés ?

*Animée par Jean Pierre NGUYEN-
HUU*

SÉJOUR 2026

AU CHALET
DU GRÉPILLON
DANS LE JURA (39)



Réunion de Présentation

Vendredi 27 mars

 14h30 à la salle La Passerelle

Pour vous préinscrire veuillez **obligatoirement** vous munir de la copie de votre feuille d'imposition 2025 sur les revenus 2024. Aucune préinscription, ne sera prise en compte sans ce document.

Inscription au séjour


Mardi 31 mars

Au Service Retraités et Temps Libre

Veuillez-vous munir de la copie de votre feuille d'imposition 2025 sur les revenus 2024 et de votre carte d'identité.

Le séjour du samedi 5

au samedi 12 septembre 2026

 **Tarifs en fonction de vos revenus (communiqués le jour de la réunion)**

Le tarif comprend le transport,

l'hébergement en pension complète, l'animation en journée et en soirée, les excursions sur place prévues au programme, la taxe de séjour et l'assurance annulation.

Le Village Vacances Le Chalet du Grépillon*** se trouve dans le village des Rousses, station dans le massif du Jura, à seulement 45 km de Genève et de la frontière suisse. Venez passer des vacances reposantes dans un chalet typiquement jurassien, disposant d'un large espace détente équipé de sauna, hammam, bains à remous et bien entendu d'une piscine.

Vous pourrez déguster une cuisine régionale au restaurant du Grépillon.

AGCRPA

LES ATELIERS DE L'AGCRPA

Chalet des Associations


ACTIVITÉS MANUELLES (Tricot/Couture/Crochet/ Dentelle) (sauf juillet - août)

Jeudi et vendredi

 10h à 12h

SCRABBLE

Vendredi

 13h45 à 17h

Club Georges-Brassens

CARTES

Lundi

 14h à 17h

Jeudi

 15h à 17h

INFORMATIQUE

Mardi

 10h à 12h et 13h à 15h

Salle La Passerelle


SCRABBLE DUPLICATE

Lundi

 13h45 à 16h45

DANSE (COURS)

Mardi (niveau confirmé)


 10h à 12h


Vendredi (rock, danses de salon)

 10h à 12h45

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.f

Secrétariat fermé en juillet & août

ÉCHANGES ET LOISIRS

JANVIER

Goûter dansant avec la
compagnie Karibbean Events

Mardi 6 janvier

 Emile Gagneux à partir de 14h

 Adhérents : 10€

Non adhérents : 15€

Ambiance musicale toutes
décennies avec un animateur et
deux danseuses. Café et méga
planteur avec ou sans alcool,
fruits exotiques frais a volonté
et gâteaux. Un peu de chaleur en
hiver ça fait plaisir.

Uniquement sur inscription

Dictée

Lundi 19 janvier 2026

 Salle des Docks à 14h

Venez vous confronter à Bruno
Deweale (champion du monde
en orthographe). Ne paniquez pas
les copies restent anonymes.

FÉVRIER

Pièce de théâtre « L'héritage »
suivie d'un goûter

Jeudi 12 février 2026

 10 Place Jacques Brel à 14h30

 Adhèrent : 5€

Non adhérents : 7€

Une famille d'un milieu aisé se

retrouve après le décès du maître
des lieux, espérant toucher un gros
héritage, mais tout ne va pas se
dérouler comme prévu.

Uniquement sur inscription

MARS

Fabrication d'objets
d'ornements en plâtre
céramique

Lundi 9 Mars

 Salle des Docks à 13h30

Vous repartez avec vos créations

 10€

Uniquement sur inscription

Spectacle

Mardi 24 Mars

 10 Place Jacques Brel à
14h30

 Adhérent : offert

Non-adhérents : 10€

A l'occasion de ses 10 ans
d'ouverture nous avons le plaisir
d'offrir à nos adhérents un
magnifique spectacle « le trio live
show Cabaret » suivi d'un goûter.

Uniquement sur inscription

LES ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION ÉCHANGES ET LOISIRS

Salle résidence du lac,
rue des Docks

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 THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Tous les vendredis

 de 10h à 12h


ATELIER PÂTISSERIE

Tous les vendredis

 de 14h à 17h

COURS D'ART FLORAL

Le lundi, 1 fois par mois

 de 13h30 à 15h

ATELIER « REMUE- MÉNINGES »

2 jeudis par mois

Salle La Passerelle

STRETCHING ET RELAXATION

Tous les mercredis

 de 14h à 15h

Salle Émile-Gagneux


DANSE COUNTRY

Tous les vendredis

 de 14h à 16h

Contact

Siège social : 1 Avenue de la gare

 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.