

VENDREDI 17 AVRIL

Qi Gong

🕒 De 10h à 11h

Salle Passerelle

Le Qi Gong, basé sur la maîtrise du souffle, est une gymnastique douce et revitalisante qui se pratique debout, convenant mieux aux seniors autonomes. Ses mouvements lents favorisent la souplesse et apaisent l'esprit, tout en stimulant l'énergie vitale.



Balnéothérapie - Calicéo à Lieusaint

🕒 Départ à 13h30

Service Retraités et Temps libre

Tarif : 28€ l'accès de 2h aux bains

Découvrez une parenthèse bien-être à Lieusaint, sur plus de 5000 m², le centre de balnéothérapie Calicéo Lieusaint invite à la détente. Bassins animés et chauffés en intérieur et extérieur, espaces saunas et hammams, douches sensorielles, grotte de glace, halothérapie, parcours jambes chaud-froid, sauna infrarouge.

PENSEZ À VOUS INSCRIRE !

À partir du mercredi 1er avril 2026
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 13 au 17 avril 2026

LUNDI 13 AVRIL

Réflexologie

🕒 **Rendez-vous à 14h au Chalet des Associations**

La réflexologie est un accompagnement doux et naturel, qui aide le corps à retrouver son équilibre et son bien-être. Elle aide les personnes âgées à bien vieillir, en soulageant les douleurs et les incertitudes.

MARDI 14 AVRIL

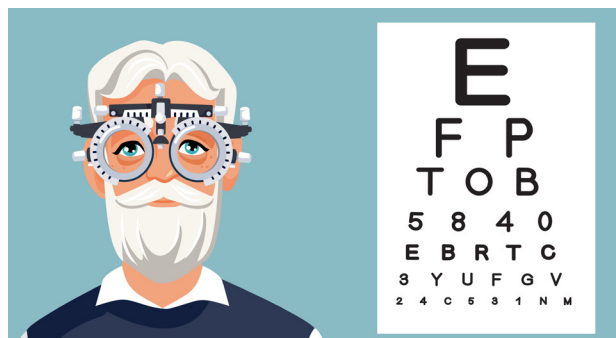
Dépistage Visuel

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

🕒 **De 9h à 12h30 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.

Réalisé par un professionnel de santé - Groupe Accord Santé.



Dépistage Auditif

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

🕒 **De 14h à 17h30**

Amplifon, 9 place Jacques Brel

Le bilan auditif demeure le moyen plus efficace de savoir si l'on souffre de troubles auditifs alors n'hésitez pas à venir vous faire dépister !

Réalisé par un professionnel de santé - Amplifon.

MERCREDI 15 AVRIL

Atelier culinaire : Verrines apéritives

🕒 **Rendez-vous à 9h30**

au service Retraités et Temps Libre

Les verrines, petites mais chics, elles sont la solution gourmande pour un apéritif. Variées, colorées et goûteuses à souhait, leurs jeux de textures et de saveurs ont de quoi combler tous les cœurs gourmands. Nous vous proposons des recettes simples grâce auxquelles vous ne passerez pas des heures derrière les fourneaux.

Conférence sur le « Sommeil »

🕒 **Rendez-vous à 15h**

à la Salle La Passerelle

Cette séance offre une compréhension approfondie du sommeil, examinant ses cycles et les changements liés à l'âge. Elle explore les causes des troubles du sommeil chez les seniors, y compris les

impacts des médicaments et du stress. Des conseils pratiques sont donnés pour optimiser l'environnement de sommeil, comme la gestion de la température et du confort. Les participants pratiqueront des techniques de relaxation, comme la respiration profonde et la méditation guidée. Enfin, l'atelier se conclut par un bilan et l'élaboration d'un plan personnel pour maintenir de bonnes habitudes de sommeil, corps sans malmenager les articulations. Il aide à améliorer la posture et l'équilibre, il permet de développer la souplesse.

Réalisé par un professionnel de santé de Néosilver

JEUDI 16 AVRIL

Parcours d'orientation

🕒 **Rendez-vous à 9h30**

Complexe Sportif Roger-Latruberce, rue de Fromont

Le parcours d'orientation est un sport où les pratiques utilisent une carte, pour trouver leur itinéraire dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli. Le principe est simple : à l'aide d'une carte, vous réalisez votre course en partant à la recherche de balises indiquées par un cercle sur la carte.

