



ANIMATIONS & SORTIES DES SENIORS

PROGRAMMATION
AVRIL - JUIN 2026

INSCRIPTIONS

aux activités
de la programmation
§
aux seniors'forme

À PARTIR DU MERCREDI 1^{ER} AVRIL

Uniquement sur place,
au service Retraités et Temps libre

AVRIL

8

9

10

16

22

24

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Pour toutes les animations, sorties et séjours, l'inscription au service Retraités et Temps Libre est obligatoire.

Activité

Jeux de cartes

Mercredi 8 avril

 14h : Rendez-vous au Service Retraités et Temps Libre

Un moment convivial autour des classiques : belote, rami, tarot et autres jeux traditionnels. Une animation simple et chaleureuse pour jouer, échanger et passer un bon moment ensemble.



Exposition photos

« Corps propre »

au Théâtre de l'Agora

Jedi 9 avril

 14h : Départ du Service Retraités et Temps Libre

 Accès libre

Le titre Corps propre, est



emprunté au philosophe Maurice Merleau-Ponty qui désigne à travers cette expression le corps humain tel que vécu et expérimenté. Il s'oppose au corps objectif, à savoir le corps physique et biologique. L'exposition « Corps propre » construit un récit visuel à plusieurs niveaux (photographie, performance, projection), où le geste corporel apparaît comme


un geste d'émancipation, de lien et d'affirmation, dans des espaces habités encore largement traversés par des rapports de pouvoir ou marqués par des stigmates.

Sortie

Atelier découverte

« Le P'tit Théâtre »

Vendredi 10 avril

 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



Conférence

« Travail, nature, marchés : refonder les organisations »

Jedi 16 avril

 16 h 45 : Rendez-vous au Bâtiment Île-de-France,

Université d'Evry-Paris-Saclay, 23 bd F. Mitterrand à Evry- Courcouronnes

Face à la multiplication des phénomènes climatiques extrêmes, à la dégradation du vivant et à la montée des inégalités sociales, la conférence montrera comment il est possible de refonder les organisations (entreprises, banques) et les marchés afin de protéger la nature, de valoriser le travail et de développer les principes d'une démocratie de forte intensité.

Animée par Daniel Bachet

SENIOR'S FORME


Du lundi 13 au vendredi
17 avril 2026
Programme ci-joint.

Ateliers numériques

« Bien sur Internet »

Du lundi 20 avril

au jeudi 28 mai 2026

 Les lundis et jeudis matin de 10h à 12h, au Service Retraités et Temps Libre
La formation d'une durée de 25 heures sur 5 semaines, est

répartie en 10 séances, à raison de 2 séances de 2 heures par semaine. Elle s'adresse à des personnes de niveau « grand débutant à renforcement ». *Financés par la Prévention Retraite Ile de France (PRIF), animés par Delta 7*

Sortie

Escape Game

Mercredi 22 avril

 14h : Départ du service jeunesse pour Lieusaint

 Précisé lors de l'inscription


L'Escape Game est un jeu de rôle grandeur nature. Venez vivre une expérience inoubliable dans une salle à thème (Pirates des Caraïbes, École de Magie, Musée Vincent Van Gogh...). En équipe, nous devons réunir des indices, résoudre des énigmes. *En partenariat avec le Service Jeunesse*



Atelier manuel

« Serviettagage »

Vendredi 24 avril

 14h : Rendez-vous au Service Retraités et Temps Libre

Le serviettagage est une technique de loisirs créatifs qui consiste à coller des serviettes à motifs ou unies sur des supports principalement en bois.

MAI

7

11

13

18

19

20

AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE

Courseulles sur Mer



Activité manuelle

« Création d'une trousse »

en feutrine

Jeudi 7 mai

 14h Rendez-vous au Service Retraités et Temps Libre

Très utilisée en couture et en loisirs créatifs, la feutrine se

prête parfaitement à la réalisation d'objets simples et colorés. Lors de cet atelier, chacun pourra confectionner sa propre trousse en feutrine, dans une ambiance conviviale, accessible à tous.

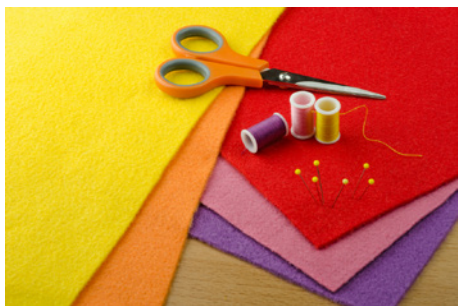
Inscriptions pour la sortie d'été à la mer

À partir du lundi 11 mai jusqu'au vendredi 15 mai 2026

› Courseulles sur Mer, Mercredi 17 juin 2026

€ 11,10 €

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 culinaire

Confection d'un repas partagé

Mercredi 13 mai

 **9h30 Rendez-vous aux**

Jardins Familiaux

Par petits groupes, vous préparerez un repas, de l'entrée au dessert. Ensuite, nous prendrons le temps de déguster tous ensemble les mets confectionnés.



Visite

Théâtre de l'Agora

Lundi 18 mai

 **14h Départ du Service**

Retraités et Temps Libre

Inauguré en 1975, le Théâtre de l'Agora est installé au cœur




de la ville nouvelle d'Évry-Courcouronnes, à proximité de la salle de spectacles des Arènes. Aux côtés du Centre culturel Robert Desnos de Ris-Orangis, il est labellisé en 2018, Scène nationale de l'Essonne Agora-Desnos. Ce label succède à la « scène nationale d'Evry et de l'Essonne ».

Sortie

Atelier découverte

« Le P'tit Théâtre »

Mardi 19 mai

 **14h30 à 16h Rendez-vous 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*


Forêt des grands Avaux



Sortie

Randonnée à Champcueil
suivie d'un déjeuner
à la Chaumière du Télégraphe

Mercredi 20 mai

 **9h30** Rendez-vous au
**Service Retraités et Temps
Libre**

En parcourant les sentiers de ce vaste massif boisé, c'est un sentiment d'évasion et de liberté qui se dégage. Ces 182 hectares d'arbres et de roches étonnent le promeneur et interpellent ses sens. Différents vestiges racontent l'histoire du massif : les ruines d'un ancien télégraphe, la tour du Buisson, un menhir et d'anciennes carrières de grès témoignent du riche passé de cet Espace Naturel Sensible.

Nous déjeunerons ensuite à


La Chaumière du Télégraphe, une taverne nichée au cœur de la forêt des Grands Avaux à Champcueil.

Distance 7.3 kms
durée approximative 2h30
Niveau intermédiaire

Réunion

Journée Nationale de l'Accès
au Droit (JNAD)

Mercredi 20 mai

 **Rendez-vous de 9h à 12h30**
à la Maison cœur de ville,
place du Moulin à vent

Séjour en Albanie

Samedi 23 mai
au Samedi 30 mai 2026

JUIN

3

5

10

12

13

17

19

22

26


AVEC LE SERVICE RETRAITÉS ET TEMPS LIBRE



Podcast

« C'était comment
à ton époque ? »

Mercredi 3 juin


 14h Rendez-vous à la Halle
Jeunesse - Victor-Schoelcher

Autour d'une table, avec des micros, nous piocherons un thème (école, travail, amitié...) et évoquerons ensemble le passé et le présent. Libre aux réactions, questions et débats. Deux générations, une table, des micros... et beaucoup de choses à se dire.

Atelier

Confection de Scoubidou

Vendredi 5 juin

 14h Rendez-vous au
Service Retraités et Temps
Libre

Redécouvrez le scoubidou, un loisir créatif emblématique revenu en vogue dans les années 1980. À partir de fils plastiques colorés, chacun pourra réaliser à la main de petits tressages décoratifs, parfaits comme porte-clés ou bracelets. Une activité simple, ludique et pleine de nostalgie.



Sortie intergénérationnelle

Balade & ramassage

de déchets, suivis d'un goûter

Mercredi 10 juin

🕒 14h Départ du Service

Retraités et Temps Libre

Nous vous proposons un temps d'échange autour d'une balade avec les enfants du centre de loisirs. Nous serons équipés de gants et sacs, avec lesquels vous pourrez rendre la nature plus propre. Au retour de la balade, nous prendrons un goûter tous ensemble.

Randonnée

Moigny-sur-École suivie

d'un déjeuner au bar à chats

« Ronrons & Latte »

à la Ferté Alais

Vendredi 12 juin

🕒 9h30 Départ du Service

Retraités et Temps Libre

La randonnée autour de Moigny-sur-École est l'une

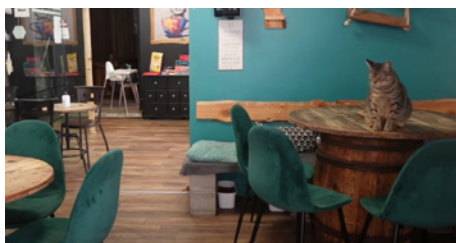


des meilleures activités pour découvrir la nature.

Nous irons ensuite déjeuner dans un bar à chats ayant pour particularité d'héberger des chats avec lesquels les clients peuvent interagir. Ce bar à thème est un concept populaire au Japon.

Distance 7,4 kms pour une durée d'environ 2h30

Niveau facile



Sortie

Bord de mer à Courseulles sur Mer

Mercredi 17 juin

🕒 6h - retour prévu vers 21h, lieux de départs renseignés lors de l'inscription

€ 11,10 € - restauration et visites libres à votre charge

Avec son port de pêche dynamique, son ambiance de station balnéaire, ses activités multiples et son programme d'animations bien ficelé,


Courseulles-sur-Mer, c'est la destination idéale pour passer une belle journée.

Sortie

Pique-nique aux Jardins

Familiaux

Vendredi 19 juin


 11h30 Rendez-vous aux Jardins Familiaux

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

Atelier culinaire

Fabrication de pain & tartinables

Lundi 22 juin

 9h30 Rendez-vous aux Jardins Familiaux

Nous commencerons l'atelier par réaliser la pâte à pain. Pendant le temps de pousse, nous



cuisinerons des tartinables que nous dégusterons avec le pain pendant le déjeuner. Si vous le désirez, vous pourrez vous apporter une petite salade pour accompagner les mets confectionnés.

Sortie

Cueillette de Viltain

Vendredi 26 juin

 14h Départ du Service Retraités et Temps Libre

Venez à la ferme de Viltain pour retrouver le plaisir de cueillir les légumes, fruits frais mais aussi des fleurs. Vous pourrez également assister à la traite des vaches.



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 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

AVRIL

Après-midi Chansons

Judi 16 avril

“10” place Jacques-Brel

 **Rendez-vous à 14h**

Uniquement sur inscription.

Présentation du travail de l'année de l'atelier chants, dirigé par Daniel Picq, suivi d'un goûter convivial.

Atelier plâtre - céramique

Vendredi 24 avril

 **14h dans la salle des Docks**

 **10 €**

Uniquement sur inscription.

Vous aurez le plaisir de créer des objets d'ornements que vous emporterez avec vous.

MAI

Karaoké

Mardi 26 Mai

 **14h salle Émile-Gagneux**

Venez, vous prendre pour des stars l'espace d'un instant sur des chansons de variétés françaises. Amusement garanti !

JUIN

Concours de Belote

Mardi 16 juin


 **14h à la salle des Docks**

Uniquement sur inscription.

Une récompense sera remise aux vainqueurs du concours.

Contact

Siège social

 1 Avenue de la gare
91130 Ris-Orangis

 06 73 68 63 70

Mail : echangesetloisirs@orange.fr

Site internet : <http://echangesetloisirs.simplesite.com>

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.

