

ACTIVITÉS DES **SENIORS**

SEPTEMBRE >
DÉCEMBRE 2022



#sgdb91

— @villesgdb91 —



**Madame, Monsieur,
Chers amis Génovéfains,**

La situation sanitaire semble s'améliorer. Ces conditions plus favorables nous permettent de vous proposer une programmation divertissante et riche qui satisfera le plus grand nombre. Sorties, séjours, concours de belotes, lotos, animations culturelles, ateliers découvertes, repas, bals, cinéma et bien évidemment la Semaine Bleue seront autant d'occasions pour chacun de nous, de retrouver ces moments conviviaux qui nous avaient cruellement manqué. Echanges, rires et partage formeront l'antidote idéale à l'approche de l'hiver.

Bien fidèlement,

Frédéric PETITTA

Maire de Sainte-Geneviève-des-Bois
Vice-président de Coeur d'Essonne
Agglomération

La Semaine Bleue

*Semaine
pour tous les retraités*



LUNDI 10 OCTOBRE

L'ART POUR STIMULER LA MEMOIRE

De 10h à 12h, salle du Champ de Foire
Rue Léo Lagrange

**Célébrons la nature et entretenons
notre mémoire**

Conférence interactive animée par l'association ARTZ, pour découvrir comment l'art peut stimuler votre mémoire. Vous y trouverez également une opportunité de découvrir les plus grandes œuvres d'art, comme vous ne les avez jamais vues. Vous bénéficierez d'une promenade virtuelle et conviviale au parc de Saint-Cloud en compagnie de Fragonard, une halte dans les jardins de Monet parmi les Nymphéas ainsi qu'une exploration des rosiers sous les arbres de Gustav Klimt.

Tarif : Gratuit

PRÉSENTATION DES SÉJOURS 2023

De 14h30 à 17h, salle du Champ de Foire
Rue Léo Lagrange
Avec le représentant de l'agence de voyages.

Tarif : Gratuit

MARDI 11 OCTOBRE

GRAND BAL DE LA SEMAINE BLEUE

De 14h à 18h, salle Gérard Philipe. Accueil du public de 13h30 à 14h30 uniquement
Avec Pascal De Smet, Katia, leur orchestre et leurs danseurs.

Pâtisserie et boisson offertes.

Tarifs : Gratuit pour les Génoméfains munis d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois ou de la carte d'accès aux activités mise à jour. **14€ pour les seniors n'habitant pas la commune.**

Modalités d'inscription : Règlement sur place par chèque bancaire au nom de -Régie des retraités- ou **par carte bancaire.**

NOUVEAUTÉ !

MERCREDI 12 OCTOBRE

REPAS DE L'AMITIÉ

12h, salle Gérard Philipe. Accueil du public à 11h30
Ticket : 6,60€ le repas

Sur inscription avant le 28 septembre 2022 via le coupon d'inscription et votre chèque.

Vous pourrez régler par carte bancaire sur rendez-vous au Pôle senior.

NOUVEAUTÉ !

Si vous possédez un ancien ticket, vous devez nous le faire parvenir afin que nous puissions y opposer la date du repas (ce qui vaudra inscription). Vous pourrez manger à la même table que vos amis si vous le souhaitez seulement si vous groupez vos bulletins d'inscription et règlements.

JEUDI 13 OCTOBRE

CHORALE « CHANSON DE LA BELLE EPOQUE » SUIVIE D'UN SPECTACLE DE PLUMES ET PAILLETES

14h, salle Gérard Philipe. Accueil du public de 13h30 à 14h uniquement

Tarif : Gratuit

Spectacle sur le thème de Paris, autour de chansons modernes françaises.

VENDREDI 14 OCTOBRE

CONFÉRENCE « LA CYBERMALVEILLANCE »

De 10h à 12h salle du Champ de Foire
Proposée par Le Conseil des Sages en collaboration avec l'association UFC Que choisir du Val d'Orge.

En utilisant les adresses Email et les réseaux sociaux tels que Facebook, Messenger, YouTube, la cybermalveillance véhicule de fausses informations et cherche à s'approprier les données personnelles afin de les utiliser à des fins frauduleuses. Comment la reconnaître ? Comment s'en prémunir ?

Tarif : Gratuit

SORTIE MUSÉE GRÉVIN ET GOÛTER AU « NOCES DE JEANNETTE »

Transport en car – 58 places



Visite libre du musée Grévin suivie d'un goûter aux noces de Jeannette

Venez déambuler et vous photographier avec des célébrités historiques, politiques, stars, humoristes, grands chefs dans l'incroyable musée Grévin ! Détente et ambiance assurées !

Après 2h de visite en toute liberté, nous vous amènerons prendre une collation dans le célèbre restaurant « Les Noces de Jeannette », situé à 5mn à pied (350m)

Départ du rond-point de la mairie à 11h30 pour l'itinéraire de prise en charge dans la Ville. Retour à Sainte-Geneviève-des-Bois aux environs de 19h30.

Participation : 45€

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription et votre chèque de règlement avant le 30 septembre.

Vous pourrez régler par carte bancaire sur rendez-vous au Pôle senior.

NOUVEAUTÉ !

LES LOTOS

MARDI 4 OCTOBRE

LOTO D'OCTOBRE ROSE

De 14h30 à 17h à la salle du Champ de Foire
Rue Léo Lagrange. Accueil de 14h à 14h30

Tarifs : Génoméains : **3 € 3 cartons** **5 € 6 cartons**.

Hors communes : **6 € 3 cartons** **10 € 6 cartons**.

Possibilité d'acheter d'autres cartons sur place en règlement par chèque.

Cette année encore, nous vous proposons de verser votre aide à « La Ligue contre le Cancer ». Pour le règlement de ce loto, nous vous remercions d'établir votre chèque au nom de **-La Ligue contre le Cancer-**.

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription avec le chèque de participation au nom de **-La Ligue contre le Cancer-**. Inscription avant le 26 septembre.

JEUDI 15 DÉCEMBRE

LOTO

De 14h30 à 17h à la salle du Champ de Foire
Rue Léo Lagrange. Accueil de 14h à 14h30

Tarifs : Génoméains : **3 € 3 cartons** **5 € 6 cartons**.

Hors communes : **6 € 3 cartons** **10 € 6 cartons**.

Possibilité d'acheter d'autres cartons sur place en règlement par chèque ou par carte bancaire.

NOUVEAUTÉ !

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription avec le chèque de participation au nom de **-Régie des retraités-**. Inscription avant le 7 décembre.



LES REPAS DE L'AMITIÉ

MERCREDI 12 OCTOBRE

Inscription avant le 30 septembre.

MERCREDI 14 DÉCEMBRE

Inscription avant le 30 novembre.

12h, salle Gérard Philipe
Accueil du public à partir de 11h30

Tarif : 6,60 €

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription et votre chèque de règlement.

Vous pourrez régler par carte bancaire sur rendez-vous au Pôle senior.

NOUVEAUTÉ !

Nous vous proposons de vous réunir à la même table si vous voulez déjeuner avec vos amis seulement si vous groupez vos bulletins de préinscription et vos règlements. Dans le cas contraire, le placement sera libre.

LES BALS

VENDREDIS 16 SEPTEMBRE,

18 NOVEMBRE, ET 2 DÉCEMBRE

De 14h à 18h, salle du Champ de Foire.
Rue Léo Lagrange. Accueil à partir de 13h30.

Tarifs : Génoméains **8 €** (sur présentation de la carte mise à jour ou d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois) **10€ pour les Seniors n'habitant pas la commune.**

Règlement sur place : par chèque à l'ordre de la **-Régie des retraités-** ou **par carte bancaire.**



LES SORTIES

Pièce de théâtre

JE PRÉFÈRE QU'ON RESTE ENSEMBLE

DIMANCHE 27 NOVEMBRE

16h30 au Théâtre des Variétés, Paris
Avec Michèle Bernier et Olivier Sitruk...
Transport en car – 58 places



Claudine et Valentin étaient amis et colocataires avant de devenir un vrai couple amoureux, ce qui fit le gros succès de «Je préfère qu'on reste amis». Mais les années ont passé et la routine s'est installée. Claudine est fidèle. Valentin va «voir» ailleurs. Elle a envie de s'en aller. Lui, préfère qu'ils «restent ensemble»... Toujours entre rires, chansons et émotions.

Tarif : 67 €

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription par chèque à l'ordre de la -Régie des retraités- **avant le 10 octobre.**

Vous pourrez régler par carte bancaire sur rendez-vous au Pôle senior.

NOUVEAUTÉ !

Départ du rond-point de la mairie à 13h30 pour l'itinéraire de prise en charge dans la Ville. Retour à Sainte-Genève-des-Bois aux environs de 20h30.

La participation financière comprend le transport en car et l'entrée à la pièce de théâtre (catégorie OR).

Déjeuner-spectacle

LES FOLIES GRUSS

DIMANCHE 18 DÉCEMBRE

Cirque, pelouses de Reuilly
Transport en car – 57 places



24 artistes et 50 chevaux et 1h30 de tableaux équestres, aériens, comiques et musicaux en plein Paris. Une expérience immersive d'un nouveau genre, incluant des instants de gourmandise, des visites insolites des lieux, une rencontre privilégiée avec les artistes.

Tarif : 86 €

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription par chèque à l'ordre de la -Régie des retraités- **avant le 7 novembre.**

Vous pourrez régler par carte bancaire sur rendez-vous au Pôle senior.

NOUVEAUTÉ !

Départ du rond-point de la mairie à 9h45 pour l'itinéraire de prise en charge dans la Ville. Retour à Sainte-Genève-des-Bois aux environs de 19h30.

ATELIERS DÉCOUVERTE

ATELIER ÉQUILIBRE

LES MARDIS (DÈS LE 4 OCTOBRE)

De 11h15 à 12h15 au Dojo Gérard Bailo
Avenue de la Liberté (situé entre le gymnase Copernic
et la Maison de l'enfance)

Nous vous proposons 12 séances d'exercice



physique qui vous feront travailler anticipation, équilibre, souplesse, force et coordination, le tout avec des exercices et des méthodes ludiques inspirés des arts martiaux. Deux séances bilan seront réalisées au début et à la fin du cycle de façon à évaluer la condition physique et le risque de chutes. En plus de l'aspect préventif lié aux chutes, cette action vous permettra de pratiquer une activité physique ludique, originale et régulière afin de reprendre goût au mouvement et d'en comprendre l'importance. L'objectif étant d'améliorer ou d'entretenir votre santé physique et mentale et bien sur votre confiance en vous. Vous serez encadré par un professionnel de l'activité physique dédiée aux seniors.

Tarif : Gratuit

Modalités d'inscription : Pré-réservation obligatoire auprès du Pôle senior uniquement.

Les retraités ayant déjà participé à l'atelier du 1^{er} semestre ne seront pas prioritaires mais pourront s'inscrire et seront gardés en liste d'attente pour un prochain cycle proposé début 2023.

CINÉSENIOR

REDÉCOUVREZ VOTRE CINÉMA LES 4 PERRAY

MARDIS 27 SEPTEMBRE

14h au cinéma -les 4 Perray- au 44 avenue Gabriel Péri

LES VOLETS VERTS

De Jean Becker sorti en août 2022

Avec Gérard Depardieu, Fanny Ardant, Benoît Poelvoorde, Stefi Celma...



« Les volets verts » dresse le portrait d'un monstre sacré, Jules Maugin, un acteur au sommet de sa gloire dans les années 70. Sous la personnalité célèbre, l'intimité d'un homme se révèle.

Tarif : Séance gratuite

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de préinscription **avant le 26 septembre**. Nous ne prendrons aucune inscription sur place.

AUTRES SÉANCES

TARIF : 4€

MARDIS 18 OCTOBRE, 15 NOVEMBRE

ET 13 DÉCEMBRE

ATTENTION : le prix d'un ticket pour ces 3 dernières séances de cinéma sera de 4€ à régler le jour de la séance directement à l'accueil du -4 Perray- et après vous être inscrit au préalable via le coupon de préinscription au service Pôle senior

LES CONFÉRENCES

TRIER SON LOGEMENT

MARDI 8 NOVEMBRE

14h30, salle du Champ de Foire
Rue Léo Lagrange



Conférence animée par MOVADOM

Tri du logement :

- Pourquoi trier son logement ?
- Les astuces pour faire du tri chez soi
- Comment donner ou vendre ses affaires ?

Lors de cette conférence, vous découvrirez les astuces et méthodes des experts en rangement (Marie Kondo par exemple) pour faire de la place chez vous. Après avoir trié chaque pièce de la maison, des solutions vous seront apportées pour donner, vendre ou jeter vos affaires non utilisées. Une conférence ludique, écologique et pratique !

Tarif : Gratuit.

CONFÉRENCE NUTRITION LE COCKTAIL DE LONGÉVITÉ

VENREDI 25 NOVEMBRE

14h30, salle du Champ de Foire
Rue Léo Lagrange



Conférence proposée par CLIC Orgessonne
(Centre Local d'information et de Coordination)

Animée par un nutritionniste/diététicien qui vous permettra de découvrir les clés à mettre en place dans le quotidien pour vieillir de façon réussie, en gardant une bonne forme physique et intellectuelle plus longtemps. La conférence sera suivie de bilans de nutrition individuels pour les personnes qui le souhaitent, pour faire le point sur votre alimentation et découvrir des conseils pratiques (10 min environ).

Tarif : Gratuit.

LES CONCOURS DE BELOTE

JEUDI 24 NOVEMBRE

14h, salle du Champ de Foire. Rue Léo Lagrange
Accueil de 13h30 à 14h

Tarifs : Génoméfains 5 € - Hors commune 10 €

80 places maximum. Les Génoméfains resteront prioritaires.
Collation offerte dans l'après-midi.
Nous préconisons les inscriptions par équipe.

Modalités d'inscription : Inscription obligatoire via le coupon de pré-inscription par chèque à l'ordre de la -Régie des retraités- **avant le 9 novembre.**

Vous pourrez régler par carte bancaire sur rendez-vous au Pôle senior.

NOUVEAUTÉ !





PÔLE SENIOR

Mairie Annexe, rue Emile Kahn
91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

pole-senior@sgdb91.com

01 69 46 80 45