

ACTIVITÉS DES SENIORS

ÉTÉ / RENTRÉE 2023

BULLETIN DE PRÉINSCRIPTION OBLIGATOIRE

LES ACTIVITÉS DES SENIORS

Nom :

Prénom :

Nom (conjoint) :

Prénom (conjoint) :

Adresse :

91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

Téléphone :

Portable :

Mail : @

SORTIE À TROUVILLE-SUR-MER

MARDI 22 AOÛT

Participants 01 02

Inscription obligatoire avant le 4 août.

ATELIERS + DE PAS

DÈS LE 5 SEPTEMBRE

Participants 01 02

AU MUSÉE DES TRANSPORTS URBAINS

JEUDI 19 OCTOBRE

Participants 01 02

Inscription obligatoire.

Bulletin de pré-inscription à joindre à mon (mes) règlement(s) par chèque à l'ordre de "Régie des Retraités" et à déposer dans la boîte aux lettres de la Mairie ou par courrier à : **Pôle Senior • Mairie Annexe • rue Emile Kahn • 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois**

Pour toute question, pole-senior@sgdb91.com
ou 01 69 46 80 45.

SORTIE À TROUVILLE-SUR-MER

MARDI 22 AOÛT

Trouville-sur-Mer est une commune française, située dans le département du Calvados en Normandie, Petit port de pêche jusqu'au 18^{ème} siècle, la ville se développe à partir de la première moitié du 19^{ème} siècle et devient associée aux bains de mer et aux peintres qui la fréquentent. C'est une des principales stations balnéaires de Normandie aujourd'hui, comme sa rivale historique Deauville.

Prix : 30 € (comprenant le transport en car avec itinéraire de ramassage sur Sainte-Geneviève) • Repas à votre charge • Inscription obligatoire avant le 4 août.

En cas de paiement par chèque, à l'ordre de "régie des retraités".

BALS

VENDREDIS 21 JUILLET ET 5 AOÛT

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

Tarifs : Génoméfains 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. Inscription non obligatoire.**

CINÉ SENIOR

Le deuxième mardi de chaque mois, 14h au cinéma - Les 4 Perray - au 44 avenue G. Péri. Accueil dès 13h30.

Tarifs : 4€ à régler directement sur place

Le film projeté vous sera communiqué une semaine avant et vous pourrez garder ou annuler votre inscription à faire auprès du pôle Senior. **Inscription obligatoire auprès du pôle Senior jusqu'au vendredi d'avant la séance.**

ATELIERS + DE PAS

DÈS LE 5 SEPTEMBRE (5 SÉANCES)

Ces ateliers vous invitent à augmenter, de façon durable, votre nombre de pas au quotidien. Car marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Pendant ces ateliers on vous sensibilisera sur les bienfaits de l'activité physique quotidienne et notamment la marche, en vous proposant des petits défis à relever avec des podomètres qui vous seront fournis. Les ateliers "+ de Pas" sont composés de 5 séances d'une heure. Pour pouvoir débiter l'atelier le nombre de participants doit être compris entre 12 et 15.

Gratuit • Au dojo Baillo (avenue de la Liberté) les mardis de 11h15 à 12h15 • Sur inscription.

SORTIE PENDANT LA SEMAINE BLEUE

AU MUSÉE DES TRANSPORTS URBAINS

JEUDI 19 OCTOBRE

Déjeuner au restaurant La Goujonnette (au bord de la Marne) suivi d'une visite guidée de l'AMTUIR Musée des transports Urbains à Chelles + 30 min de voyage en bus d'époque.

Tarif : 63 €/personne (comprenant l'entrée du musée, le voyage en bus d'époque, le déjeuner au restaurant et l'aller/retour en car avec itinéraire de ramassage dans la Ville) • Sur inscription jusqu'au 15 septembre. Attention : le restant du programme de la semaine bleue sortira dans le journal de septembre.

COLIS SOLIDAIRE

LA DEMANDE DE COLIS SOLIDAIRE SERA A FAIRE AUPRES DU PÔLE SENIOR PENDANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE.

Cela concerne les personnes âgées de plus de 65 ans et ayant des ressources modestes ; les bulletins d'inscription seront mis dans le journal de septembre.

Vous pouvez également contacter le pôle Senior pour toute information concernant les cartes de transport navigo améthyste et taxi (pour les personnes ayant des petites ressources) ; les démarches à faire pour disposer d'une aide à domicile ou adapter son logement ; la mise en place de la téléassistance ou toute autre question qui puisse vous aider dans votre vie quotidienne.