

# ACTIVITÉS DES SENIORS

ÉTÉ • RENTRÉE 2025

BULLETIN DE PRÉINSCRIPTION OBLIGATOIRE

## LES ACTIVITÉS DES SENIORS

Nom : .....

Prénom : .....

Nom (conjoint) : .....

Prénom (conjoint) : .....

Adresse : .....

91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

Téléphone : .....

Portable : .....

Mail : .....@.....

### ATELIERS ÉQUILIBRE

JUSQU'À FIN AOÛT

Participants 01 02

### ATELIERS MÉMOIRE

JUSQU'AU 16 OCTOBRE

Participants 01 02

### FOOT EN MARCHANT

JUSQU'À FIN AOÛT

Participants 01 02

### REPAS DE LA SEMAINE BLEUE

MERCREDI 15 OCTOBRE

Participants 01 02

### CHÂTEAU DE CHAMPS-SUR-MARNE

JEUDI 16 OCTOBRE

Participants 01 02

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 • 01 69 46 80 45**

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 quotidien.



### BALS

VENDREDIS 11 JUILLET ET 8 AOÛT

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

Tarifs : Génovéfains : 10 € (sur présentation de la carte d'activités du pôle Senior ou justificatif domicile) • Hors communes : 12 €. Règlement sur place.

Pas de pré-inscription, règlement sur place.

Avec goûter et taxi-danseur.

### CINÉSENIOR

MARDIS 8 JUILLET ET 19 AOÛT

14h (accueil à partir de 13h30), cinéma Carné à Saint-Michel-sur-Orge, place Marcel Carné.

Tarif : 4,30 € à régler sur place (le tarif passe de 4,20 à 4,30€ à compter de juillet).

Pas besoin de s'inscrire à l'avance, il suffira de se présenter au cinéma avec votre carte du pôle Senior ou un justificatif de domicile récent et une pièce d'identité. Un email est envoyé aux retraités quelques jours avant la séance afin de leur annoncer le titre du film. Les personnes n'ayant pas d'adresse courriel peuvent appeler le pôle Senior au 01 69 46 80 45 afin de connaître le titre du film.

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LE PHYSIQUE ET LE MENTAL

NOUVEAUTÉ

### ATELIERS ÉQUILIBRE

Pour connaître les dates, lieux et horaires, voir avec le pôle Senior. Inscription obligatoire auprès du pôle Senior jusqu'à fin août.

Des ateliers équilibre vont à nouveau être mis en place à la rentrée de septembre. 2 stages de 10 participants et cela gratuitement. L'intitulé exact de l'activité : Sur des appuis solides : L'équilibre, clé de l'autonomie : cycle de 30 séances d'1h (~6 mois) avec bilan initial et final articulé en 5 modules autour de l'équilibre. Objectif principal : Lutter contre le risque de chute des seniors.



NOUVEAUTÉ

### BRIDGEZ-VOUS BIEN !

UN PROGRAMME POUR LE BIEN-VIEILLIR ET LE LIEN SOCIAL

En partenariat avec le pôle Senior, le club de bridge de Sainte-Geneviève-des-Bois et la Fédération Française de Bridge, vous proposez 5 séances découverte en cycle progressif tous les lundis à compter du 15 septembre de 10h30 à 12h30. L'activité se déroulera dans les locaux du club, au 1 Bat B rue du Jardin Public, 1<sup>er</sup> étage de l'espace André Malraux.

GRATUIT

Si cela vous intéresse, inscrivez-vous auprès de Bernard Donat, président et animateur du club par mail à : [bernard-agnes.donat@wanadoo.fr](mailto:bernard-agnes.donat@wanadoo.fr) ou par téléphone au 06 08 90 05 73.

NOUVEAUTÉ

### ATELIERS MÉMOIRE

DU 16 OCTOBRE AU 18 DÉCEMBRE

Tous les Jeudis après-midi de 14h à 16h. Salle Wansart (sur le parking derrière l'Hôtel de Ville).

Gratuit (attention, nombre de places limité) Inscription obligatoire auprès du pôle Senior jusqu'au 15 octobre.

Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que veniez-vous chercher dans cette pièce ? Pas d'inquiétude, les ateliers mémoire vous aident à stimuler votre attention et votre concentration de façon ludique. Jeux, échanges et convivialité sont au cœur de ces rendez-vous accessibles à tous.



## CONVIVIALITÉ

# La résidence A. Périssin fête ses voisins !



@Sonia Ciccamo

Une odeur de couscous parfume la salle commune où une vingtaine de résidents a pris place pour "la fête des voisins" ce jeudi 5 juin. « *Ce sont des moments de convivialité essentiels et l'équipe de la résidence est formidable et à l'écoute.* » nous confie un nouveau résident. À peine le temps de goûter le dessert que la musique commence à couvrir les discussions et on commence à faire tourner les serviettes. « *Cette fête des voisins permet de connaître plus rapidement les résidents, cela met du baume au cœur !* » ■

## REPAS ET SORTIE DE LA SEMAINE BLEUE

### REPAS DE LA SEMAINE BLEUE

**MERCREDI 15 OCTOBRE**

À partir de 12h à la salle Gérard Philippe (accueil à compter de 11h30).

Tarif : 6.60 €.

Inscription obligatoire auprès du pôle Senior avant le vendredi 26 septembre.

### SORTIE AU CHÂTEAU DE CHAMPS-SUR-MARNE

**JEUDI 16 OCTOBRE**

Tarif : 25 € / personne (comprenant le transport aller/retour au château, la visite guidée de celui-ci et la visite libre des jardins).

Inscription obligatoire auprès du pôle Senior avant le vendredi 12 septembre.

Edifié au XVIII<sup>e</sup> siècle, le château de Champs-sur-Marne abrite une superbe collection de meubles et peintures d'époque. Son parc de 85 hectares, labellisé Jardin Remarquable, mêle à merveille jardins à la française et paysage à l'anglaise.

**Attention : Le restant du programme de la semaine bleue sortira dans le journal de septembre**

## NOUVEAUTÉ

### FOOT EN MARCHANT

Pour connaître les dates, lieux et horaires, voir avec le pôle Senior.  
Inscription obligatoire auprès du pôle Senior jusqu'à fin août.

En partenariat avec la Fédération Française de Foot en Marchant nous vous proposons cette activité gratuitement. Les règles sont : ne pas courir ; ne pas lancer le ballon au-dessus de la taille et pas de contact physique entre les joueurs. Cela est destiné aux seniors hommes et femmes. Né en Angleterre en 2011, ce sport a été mis en place pour inciter les plus de 50 ans à pratiquer une activité sportive et à maintenir les relations sociales. Si vous n'avez pas pu assister à la séance de démonstration qui a eu lieu fin juin ce n'est pas grave, vous pourrez venir tester cette activité lors des séances qui vont démarrer en septembre.



## COLIS SOLIDAIRES

LA DEMANDE DE COLIS SOLIDAIRE SERA À 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 prochain journal.

Pour toute question, merci de nous contacter au 01 69 46 80 45 ou sur [pole-senior@sadb91.com](mailto:pole-senior@sadb91.com)