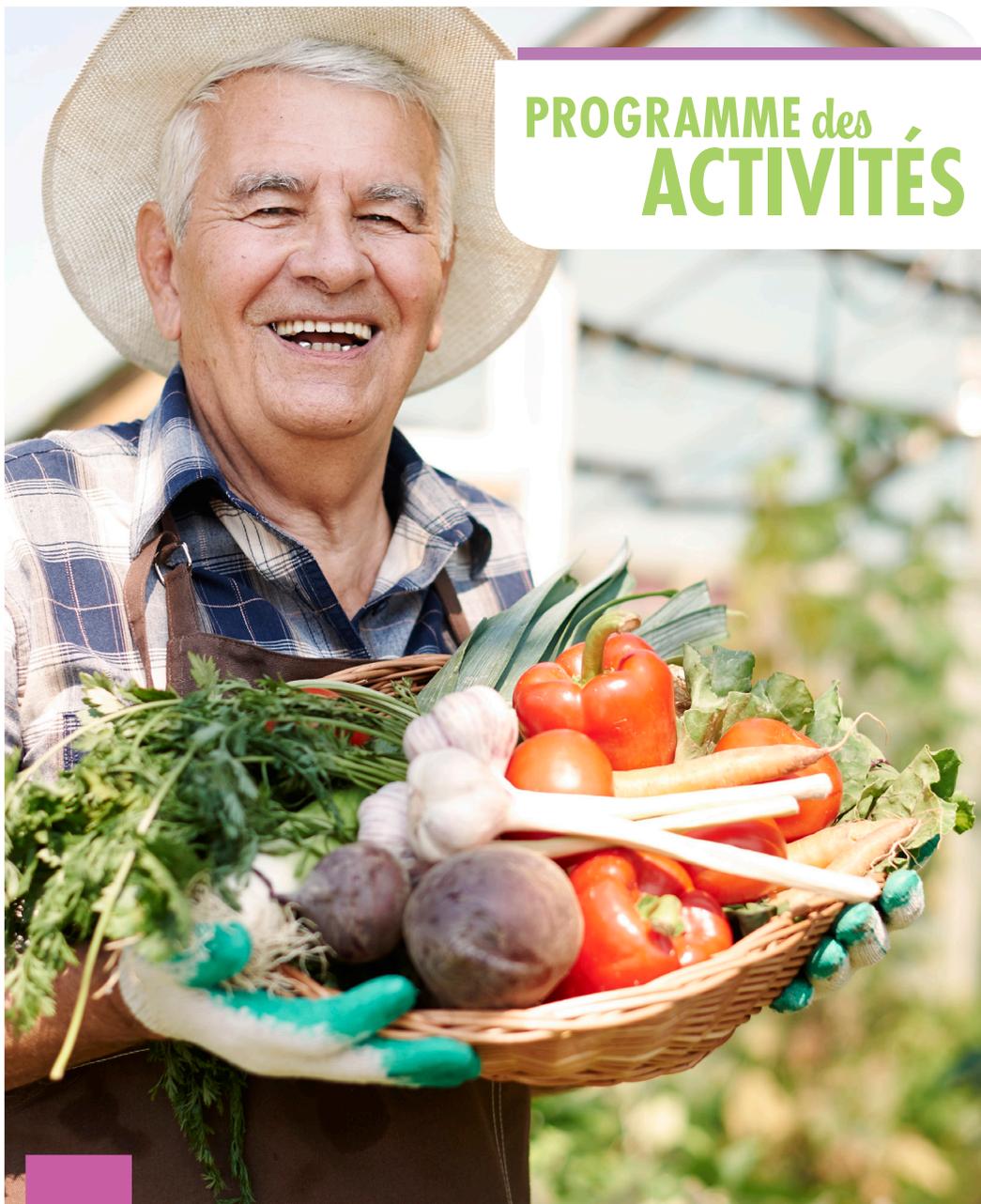


PROGRAMME des ACTIVITÉS



Pôle
Seniors

AVRIL-MAI-JUIN 2024

📍 29 RUE DE PONTOISE 📍 ARRÊT CITÉVAL « BIBLIOTHÈQUE »
☎ 01 30 40 48 07 📧 RIS@HERBLAY.FR

🕒 MARDI : 9H - 12H30 & 14H - 17H
MERCREDI ET JEUDI : 9H - 12H & 14H - 17H
VENDREDI : 9H - 12H30 & 14H - 16H



HERBLAY
sur-Seine



PROGRAMME des ACTIVITÉS

ART CRÉATIF

ATELIER FLORAL DE PÂQUES

65 ans et +

Jeudi 28 mars

Créez une composition unique qui viendra sublimer votre table pour vos repas en famille.

📍 Espace Municipal Associatif
14h – 16h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 19 au 22 mars

💰 Participation max : 6,65€

GRAND AIR

CUEILLETTE DE CERGY

65 ans et +

Mercredi 15 mai

Faites le plein de fruits et légumes frais, cultivés dans l'esprit d'une agriculture raisonnée et durable. Et cueillis par vos soins.

Ouvert aux petits-enfants !

📍 Départ de la gare routière, 13h30

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 23 au 26 avril

💰 Gratuit

INTERGÉNÉRATIONNEL

CHASSE AUX ŒUFS

60 ans et +

Mardi 9 avril

Des œufs se cachent dans le jardin du Pôle Séniors, aidez les enfants à les retrouver.

Ouvert aux petits-enfants !

📍 Pôle Séniors
14h – 16h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 26 au 29 mars

💰 Gratuit

VISITE INSOLITE

BUS AMPHIBIE

65 ans et +

« LES CANARDS DE PARIS »

Jeudi 23 mai

Partez à la découverte des principaux monuments de l'ouest parisien depuis la route à bord du bus... avant de prendre les eaux pour une croisière sur la Seine.

📍 Rendez-vous place Vauban (Paris)
14h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 14 au 17 mai

💰 Participation max : 13,31€

GRAND AIR

GIVERNY VILLAGE DE MONET

65 ans et +

Mardi 18 juin

Une journée dans ce charmant village, avec en matinée la visite audioguidée du Musée des impressionnistes, suivie d'un déjeuner dans un restaurant traditionnel. Et finir par la visite guidée de la fondation Claude Monnet, tout en appréciant la beauté des magnifiques jardins.

📍 Départ / Retour de la gare routière

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 30 avril au 10 mai

💰 Participation max : 33,38€

ACTIVITÉ PHYSIQUE

MARCHE

60 ans et +

*Mardi 26 mars / Mardi 30 avril
Mardi 28 mai / Mardi 25 juin*

Une activité douce, bonne pour les jambes et pour la tête !
Un rendez-vous régulier, avec deux parcours au choix de 8 km ou 3-4 km.

📍 Lieu de rendez-vous à venir
9h30 – 12h

📅 **INSCRIPTIONS** :
Du 19 au 22 mars
Du 2 au 5 avril
Du 21 au 24 mai
Du 19 au 21 juin

💰 Gratuit

SE DÉPLACER GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

60 ans et +

• *Jeudi 28 mars*

Facilitez vos déplacements à l'ère du numérique en identifiant les sites Internet et les applications mobiles dédiés et à la mobilité. Apprenez comment lancer vos recherches d'itinéraire et familiarisez-vous avec la lecture de cartes en ligne. Dernière étape : réalisez vos achats de titres de transports et vos réservations de déplacement en ligne.

📍 Pôle Séniors
10h – 12h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 12 au 15 mars

💰 Gratuit

SÉCURISER

60 ans et +

SES DÉPLACEMENTS EN VOITURE

• *Jeudi 4 avril*

Pour se déplacer en toute sécurité au volant de son véhicule, recevez des conseils et des préconisations pratiques. Avec une mise au point sur l'évolution du code de la route une sensibilisation sur les risques liés à l'alcool, la fatigue, les médicaments et autres distracteurs... Et comment remplir un constat amiable.

📍 Pôle Séniors
10h – 12h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 12 au 15 mars

💰 Gratuit

ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX HERBLAYSIENS
INSCRIPTIONS AUPRÈS DU PÔLE SÉNIORS (NOMBRE DE PLACES LIMITÉ)



Les rendez-vous du **MARDI**

C'EST TOUS LES MARDIS, DE 14H À 16H, DANS
UNE AMBIANCE CONVIVIALE !

*** LA NOUVEAUTÉ : LES SÉNIORS
PARTAGENT LEUR TALENT.**

• **Mardi 26 mars**

60 ans
et +

- * Initiation Danse Country**
- INSCRIPTIONS : Du 12 au 15 mars**
- Gratuit

• **Mardi 2 avril**

65 ans
et +

- Atelier « L'art du Parfumeur »
avec création d'un parfum,
d'un baume parfumé et de bâtons
d'encens
- INSCRIPTIONS : Du 26 au 29 mars**
- Participation max : 6,65€

• **Mardi 23 avril**

60 ans
et +

- Après-midi dansant avec
Maxime Arcos
- INSCRIPTIONS : Du 9 au 12 avril**
- Gratuit

• **Mardi 30 avril**

60 ans
et +

- Animation Grands jeux en bois
- INSCRIPTIONS : Du 9 au 12 avril**
- Gratuit

• **Mardi 14 mai**

60 ans
et +

- Projections des montages
audiovisuels « Paris Ma Rose » et
« Train fantôme », suivie d'un débat
avec Jean Barrez. Photographe-
amateur parisien, passionné de
musique et de son, la Ville est l'un
de ses sujets de prédilection.
- INSCRIPTIONS : du 23 au 26 avril**
- Gratuit

• **Mardi 21 mai**

60 ans
et +

- * Initiation danse portugaise**
- INSCRIPTIONS : du 6 au 10 mai**
- Gratuit

Et les rendez-vous du **VENDREDI**

Des activités libres
pour se retrouver, discuter, jouer...