

LES ATELIERS du Pôle Séniors

OCTOBRE-JANVIER 2025

CHORALE

BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

SPORT ADAPTÉ

INFORMATIQUE

ET BIEN D'AUTRES...

Pôle
Séniors

GRATUITS, OUVERTS AUX SÉNIORS HERBLAYSIENS



HERBLAY
sur-Seine

Pour la rentrée, l'équipe du Pôle Séniors se réinvente pour vous proposer de nombreuses nouveautés, avec toujours la même exigence : que vous puissiez vous divertir, faire de nouvelles découvertes et rencontres, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Gratuits, ouverts aux séniors herblaysiens, dans la limite des places disponibles.

LES NOUVEAUTÉS

GRAND AIR

PAUSE BALADE

60 ans
et +

À partir du 27 septembre

En pleine nature, renouez avec le monde vivant à l'aide d'approches différentes : observatoires, sensorielles, artistiques...

Une expérience apaisante pour le corps et l'esprit.

5 SÉANCES : Vendredi, 10h - 12h

En partenariat avec la Conférence des financeurs

CHANT

CHORALE

60 ans
et +

À partir du 10 octobre

Rejoignez la chorale du Pôle Séniors pour chanter des airs des années 70 à nos jours avec Anthony, chef de chœur. Et montez sur les planches pour des concerts de restitution.

TOUTE L'ANNÉE : Deux jeudis par mois, 14h - 16h

 Pôle Séniors



65 ans
et +

SPORT ADAPTÉ

DÉCOUVERTE DU TAÏ CHI

À partir du 8 octobre

Découvrez cet art martial chinois, fondé sur la pratique de mouvements souples et fluides, avec de nombreux bienfaits sur la santé.

10 SÉANCES : Mardi, 11h - 12h

📍 Espace Municipal Associatif

65 ans
et +

ART CRÉATIF

ATELIERS CRÉATIFS

À partir du 17 octobre

Exprimez votre créativité et testez des techniques différentes, guidés par Arielle. Quoi de plus satisfaisant que de réaliser de ses mains de jolies œuvres ?

8 SÉANCES : Deux jeudis par mois,
14h - 15h30

📍 Pôle Séniors

MÉMOIRE

65 ans
et +

ATELIERS

« REMUE MÉNINGE »

À partir du 9 octobre

Stimulez vos capacités cognitives à l'aide d'exercices ludiques pour favoriser l'attention, la mémoire, la capacité à raisonner, les fonctions visuo-spatiales et le langage.

1 MERCREDI PAR MOIS : 10h - 11h30

📍 Pôle Séniors

65 ans
et +

PAPOTE

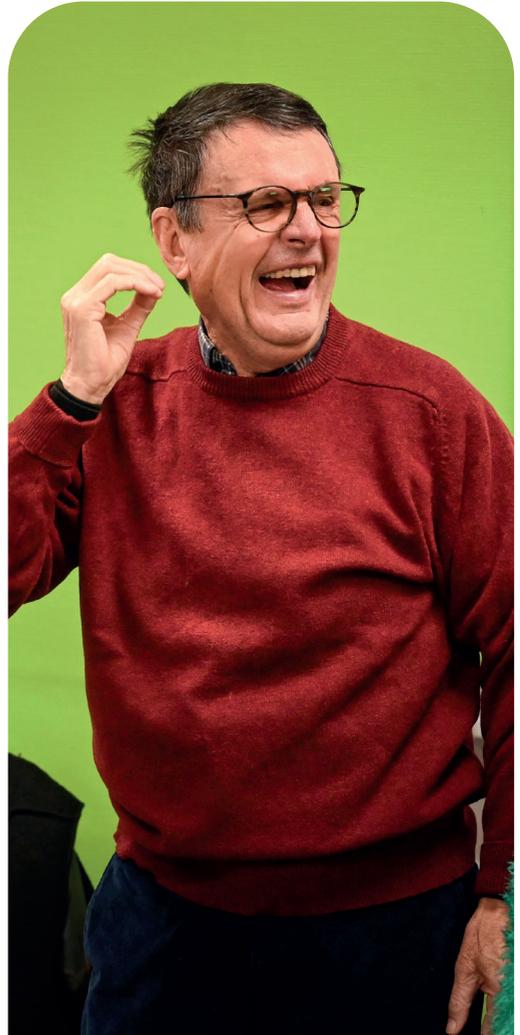
ATELIERS PHILO

Mercredi 16 octobre

Véronique anime le débat autour de sujets divers, une invitation à la réflexion et au partage d'idées, dans un climat d'écoute et de bienveillance.

1 SÉANCE : 10h - 11h30

📍 Pôle Séniors





LES INCONTOURNABLES

65 ans
et +

BIEN-ÊTRE SOPHROLOGIE

À partir du 7 octobre

Apprenez à vous relaxer à l'aide de techniques de respiration et de visualisation. Ouvert aux débutants comme aux initiés.

Jeu : 14h15 – 15h15

📍 Pôle Séniors, avec Cécile

SPORT ADAPTÉ J'ME BOUGE !

Avec Nicolas, entretenez votre souplesse, équilibre, coordination et tonicité, pour une pratique sportive douce, sans le risque de se faire mal.

10 SÉANCES : Mardi, 13h45 - 14h45
ou 15h - 16h

📍 Espace Municipal Associatif

À partir du 17 septembre

L'activité de sophrologie est aussi proposée dans les quartiers Nord-Ouest de la Ville avec Anne-Marie.

📍 **SUR INSCRIPTION :** 06 43 56 69 06 ou
sur place au 60 allée des Bois

📍 Espace Municipal des Quartiers
Nord-Ouest, **Mardi 10h - 11h**

MÉMOIRE ATELIERS MÉMOIRE

Stimulez votre mémoire par le jeu dans une ambiance conviviale, pour activer et renforcer vos capacités cognitives.

10 SÉANCES : Mardi, 9h30 - 10h30

📍 Pôle Séniors



ART CRÉATIF ATELIERS CRÉATIFS

Faites découvrir vos loisirs créatifs préférés aux autres participants et, en retour, découvrez de nouvelles techniques.

Prévoir d'apporter votre matériel.

Lundi ou mercredi, 14h - 17h

📍 Pôle Séniors

Ou Jeudi, 14h - 17h

📍 Espace Municipal Associatif



INFORMATIQUE ATELIERS INFORMATIQUE

Nicolas vous aidera à prendre en main votre tablette numérique (à apporter).

2 mardis par mois, 9h30 - 11h

📍 Espace Municipal Associatif

COMMENT S'INSCRIRE ?

📅 À partir du lundi 16 septembre, 10h

📍 Pôle Séniors ou Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest (allée des Bois)

✅ Maximum 2 activités (ou 3 avec la Chorale)

📄 Pièce d'identité et justificatif de domicile (sauf si inscrit(e) au Pôle Séniors)

🏥 Certificat médical pour le sport adapté et le Thaï chi

📞 01 30 40 48 07

@ RIS@HERBLAY.FR

BON À SAVOIR

Vous vous engagez à participer assidument aux activités auxquelles vous vous inscrivez.

La priorité est donnée aux nouveaux inscrits. Si vous avez participé à l'atelier choisi lors de la saison dernière, vous serez placé(e) sur liste d'attente.



ESCALE POUR LES AIDANTS ET LES AIDÉS

60 ans et +

L'Escalade est un dispositif qui propose des activités réservées aux aidants et personnes qu'elles accompagnent. Ces temps de détente partagés donnent l'occasion à l'aidant et son proche de se retrouver autour d'une activité conviviale. Un moyen pour apaiser la relation aidant-aidé.

SOPHROLOGIE

Apprenez à vous relaxer à l'aide de techniques de respiration et de visualisation. Ouvert aux débutants comme aux initiés.

1 FOIS PAR MOIS : Lundi, 10h – 11h

📍 Pôle Séniors

En partenariat avec la Conférence des financeurs

YOGA DU RIRE

Faites l'expérience du yoga allié aux bienfaits du rire pour réveiller votre joie de vivre, relâcher la pression et vous détendre.

10 SÉANCES : Mardi, 13h45 - 14h45 ou 15h - 16h

📍 Espace Municipal Associatif

En partenariat avec la Conférence des financeurs



ILS EN PARLENT...



C'est l'occasion de rencontrer d'autres personnes et de passer un bon moment ensemble.
Bernadette, 82 ans



Je viens pour m'amuser !
Sergine, 65 ans

Les activités sont variées et les visites toujours intéressantes.
Jean-Luc, 74 ans



L'équipe du Pôle Séniors est vraiment aux petits soins.
Guy, 67 ans



LE PÔLE SÉNIORS FERA PEAU NEUVE CET AUTOMNE

Tout sera pensé pour rendre le lieu plus modulable et confortable.



© Service communication - Herblay-sur-Seine, 70e

📍 29 RUE DE PONTOISE

🚏 ARRÊT CITÉVAL « BIBLIOTHÈQUE »

🕒 MARDI : 9H - 12H30 & 14H - 17H

☎ 01 30 40 48 07

@ RIS@HERBLAY.FR



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