

# 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





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



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



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



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'Escalier 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