

## Les rendez-vous du **MARDI**

60 ans  
et +

Gratuit

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

Inscription par mail jusqu'à la veille de l'évènement

### • Mardi 19 novembre

**CONFÉRENCE SUR L'ART** : Célébrons la nature et entretenons notre mémoire

Ce qui stimule et entretient le mieux notre mémoire et plus largement nos fonctions cognitives n'est jamais ce que l'on croit.

L'association ARTZ vous guide dans l'apprentissage de l'entretien de vos neurones tout en vous faisant plaisir.

L'association ARTZ vous propose une promenade virtuelle et conviviale au parc de Saint-Cloud en compagnie de Fragonard, une halte dans les jardins de Monet parmi les Nymphéas ainsi qu'une exploration des rosiers sous les arbres de Gustav Klimt.

Financé par la Conférence des financeurs

### • Mardi 26 novembre

Après midi dansant animé par l'équipe du Pôle Séniors, musique à la demande.

### • Mardi 3 décembre

**Décoration de Noël** : Faisons entrer le Pôle Séniors dans la magie de Noël

### • Mardi 10 décembre et Mardi 17 décembre :

**Découverte de la mosaïque** encadrée par un intervenant. Attention : inscription pour les deux séances, nombre de places limitées

## Les rendez-vous du **VENDREDI**

DES ACTIVITÉS LIBRES POUR SE RETROUVER, DISCUTER, JOUER DE 14H À 15H30.



## PROGRAMME des **ACTIVITÉS**

Pour les Herblaysiens à partir de 60 ans

Pôle  
Seniors

**NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024 - JANVIER 2025**

📍 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



# PROGRAMME des ACTIVITÉS

## SORTIES CULTURELLES

### MUSÉE DE LA MODE Exposition « la mode en mouvement »

**Mardi 19 novembre**



Riche d'environ 200 œuvres, ce parcours chronologique retrace, à travers les collections du musée, une histoire de la mode du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours, et développe en parallèle une thématique transversale dédiée au corps en mouvement.

📍 Rdv à 13h sur place : Palais Galliera, 10, Avenue Pierre I<sup>er</sup> de Serbie - 75116 Paris - Métro ligne 9 (arrêts Léna ou Alma-Marceau)

📄 **INSCRIPTIONS :**  
du 12 au 15 novembre  
👉 Participation max : 6,65€

### MUSÉE DU PARFUM

**Mardi 3 décembre**

Visite du musée et mini atelier olfactif

📍 Rdv à 13h30 sur place 9 rue Scribe – 75009 Paris – Métro Opéra

📄 **INSCRIPTIONS :**  
du 26 au 29 novembre  
👉 Participation max : 6,65€

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### MARCHE



**Mardi 10 décembre, mardi 7 janvier**

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, 10h – 12h  
📄 **INSCRIPTIONS :** ris@herblay.fr  
👉 Gratuit

## SANTÉ

### PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

**Jeudi 21 novembre**

Une conférence pour tout public désireux de découvrir et de comprendre les facteurs à risque, ainsi que les effets du vieillissement sur le cœur et la circulation sanguine.

**Jeudis 28 novembre, 5 décembre, 12 décembre, 16 janvier, 23 janvier**

Des ateliers pour approfondir les points abordés précédemment en conférence sous forme d'échanges de situations de vie et de conseils par des professionnels spécialisés.

📍 Pôle Séniors, 10h – 12h  
📄 **INSCRIPTIONS :**  
ris@herblay.fr du 12 au 15 novembre  
👉 Gratuit

## SANTÉ

### PROTÉGER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE AVEC L'ALIMENTATION

**Jeudis 23 janvier, 30 janvier, 6 février**

Programme des 3 ateliers :

- Mieux connaître le microbiote intestinal et les grands principes de défense de l'organisme

- Découvrir et échanger sur la démarche de prévention permettant d'entretenir, voire améliorer, les capacités de défense du corps, à travers le microbiote

- Rappeler les grands principes de l'équilibre alimentaire et les aliments à privilégier pour un microbiote sain

📍 Pôle Séniors, 10h – 12h  
📄 **INSCRIPTIONS :**  
ris@herblay.fr du 14 au 17 janvier  
👉 Gratuit

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

# FESTIVITÉS

### MARCHÉ DE NOËL DE REIMS

**Mercredi 11 décembre**



Passez une journée empreinte de magie dans le troisième plus grand marché de Noël de France avec ses 150 chalets.

📍 transport en car, départ 9h gare routière, retour vers 21h  
📄 **INSCRIPTIONS :**  
du 3 au 7 décembre  
👉 Gratuit

### GALETTE DES ROIS

**Mardi 21 janvier**



Venez partager la galette des Rois et tentez de trouver la fève pour désigner votre roi ou votre reine ! Après-midi dansant animé par Pascal.

📍 Salle polyvalente du Bois des Fontaines, de 14h à 17h  
📄 **INSCRIPTIONS :**  
Du mardi 14 au 17 janvier au Pôle Séniors ou à l'Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest  
👉 Gratuit