

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^e 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^{er} 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