



**PROGRAMME** du  
**Pôle Séniors**  
AVRIL - MAI - JUIN 2025

# REPAS DANSANT

**JEUDI 12 JUIN 2025**

**GYMNASE DES BEAUREGARDS - 12h**

**GRATUIT SUR INSCRIPTION DU 6 AU 30 MAI 2025**

**Pôle  
Seniors**

**RÉSERVÉ AUX HERBLAYSIENS +65 ANS**  
(DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES)  
29 RUE DE PONTOISE - 01 30 40 48 07



**HERBLAY  
SUR-SEINE**



# PROGRAMME des SORTIES

## EXPOSITION

### ATELIER DES LUMIÈRES « LE DOUANIER ROUSSEAU »

65 ans  
et +

Mardi 1<sup>er</sup> avril

La dernière création de l'Atelier des Lumières vous emmène sur les premiers pas de l'art naïf en France. Spontanée, onirique, parfois enfantine, cette nouvelle approche de la peinture s'incarne dans les œuvres d'Henri Rousseau.

- 📍 Rendez-vous sur place, rue Saint-Maur (Paris), 13h30
- 📅 **INSCRIPTIONS** : du 25 au 28 mars
- 💰 Participation max : 6,65€

## GRAND AIR

### CUEILLETTE DE CERGY

65 ans  
et +

Mercredi 28 mai

Du champ à l'assiette ! Faites le plein de vitamines, accompagnés de vos petits-enfants, en cueillant vos légumes et fruits de saison.

- 📍 Rendez-vous à la gare routière, 13h30
- 📅 **INSCRIPTIONS** : Du 20 au 23 mai
- 💰 Gratuit

## VISITE

### « CÉLÉBRITÉS ET LÉGENDES DU PÈRE-LACHAISE »

65 ans  
et +

Mardi 13 mai

Le cimetière du Père-Lachaise est un lieu unique qui invite au recueillement et à la rêverie, imprégné d'art, de culture et d'histoire. On s'y promène à travers ses dédales de pierres et de végétation. Une visite spectacle décalée, pleine de rebondissements et d'humour.

- 📍 Rendez-vous sur place, 14h
- ⚠️ 2h30 de visite, déconseillé aux personnes ayant des difficultés pour marcher (pavés et dénivelé)
- 📅 **INSCRIPTIONS** : Du 29 avril au 2 mai
- 💰 Participation max : 6,65€

## VISITE INSOLITE

### JOURNÉE AU TRÉPORT

65 ans  
et +

Jeudi 26 juin

Port de pêche animé, Le Tréport est devenu l'une des stations les plus attachantes de la Côte Normande. Profitez de cette journée pour découvrir la ville, son histoire et son patrimoine.

- 📍 Rendez-vous à la gare routière, 6h30
- 📅 **INSCRIPTIONS** : Du 3 au 6 juin
- 💰 Participation max : 33,38€

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



# ATELIERS THÉMATIQUES

ATELIER CRÉATIF

## CRÉATION « PÂQUES »

65 ans  
et +

*Mardi 8 avril*

Façonnez une création unique à la main sur le thème de Pâques.

📍 Pôle Séniors, 14h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 1<sup>er</sup> au 4 avril

💰 Participation max : 6,65€

ATELIER CUISINE

## « LES MATIÈRES GRASSES » avec L'ASSOCIATION LES INSATIABLES

60 ans  
et +

*Jeudi 10 avril*

Découvrez les différents types de graisses, leur utilisation en cuisine, pour comprendre pourquoi certaines sont à privilégier et d'autres à limiter. Animé par une diététicienne et une cheffe, cet atelier vous offre un moment d'apprentissage et de convivialité, pour cuisiner tout en prenant soin de sa santé. Dégustation sur place.

📍 Pôle Séniors, 10h - 12h

📅 **INSCRIPTIONS** : Du 25 au 28 mars

💰 Gratuit

## QUAND ET COMMENT VENIR AU PÔLE SÉNIORS ?

29 rue de Pontoise - ris@herblay.fr  
01 30 40 48 07

- Mardi : 9h - 12h30 et 14h - 17h
- Mercredi et jeudi :  
9h - 12h et 14h - 17h
- Vendredi :  
9h - 12h30 et 14h - 16h

**En Citéval (circuit Nord) :**



Arrêt Pôle Séniors

Un passage toutes les 30 min du mardi au vendredi.

**En voiture :** Parking Halle 2 (5 min de marche).



Gratuit pour 1h30, 0,30€ pour 2h.



**En vélo :** Parking disponible sur place.





## Les rendez-vous du



# MARDI

DE 14H À 16H, RETROUVONS-NOUS AU PÔLE  
SÉNIORS DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE !

✉ INSCRIPTION PAR MAIL, JUSQU'À LA VEILLE : [RIS@HERBLAY.FR](mailto:RIS@HERBLAY.FR)  
🆓 GRATUIT

### • Mardi 1<sup>er</sup> avril

Célébrons la journée mondiale de la blague autour d'un quiz spécial. Préparez vos meilleures blagues et devinettes !

### • Mardi 22 avril

Chasse aux œufs intergénérationnelle. Aidez vos petits-enfants à retrouver les œufs cachés dans le jardin du Pôle Séniors.

### • Mardi 29 avril

Jeux de société

### • Mardi 6 mai

Atelier créatif macramé. Apprenez à réaliser une feuille avec cette technique qui fait son grand retour.

### • Mardi 13 mai

Révisons le code de la route de façon ludique avec l'équipe du Pôle Séniors.

### • Mardi 20 mai

Après-midi dansant, animé par l'équipe du Pôle Séniors.

### • Mardi 27 mai

Initiation couture par l'équipe du Pôle Séniors, pour apprendre à fabriquer une trousse avec fermeture éclair.

## Et les rendez-vous du

# VENDREDI

DE 14H À 15H30, DES ACTIVITÉS LIBRES  
POUR SE RETROUVER, DISCUTER ET JOUER.  
ENTRÉE LIBRE, SANS INSCRIPTION