

Senior Infos

Chers seniors,

Toutes les propositions d'activités sont liées à l'évolution de la situation sanitaire. Certaines activités pourront être reportées ou annulées.

JANVIER

du 4 au 8 janvier

RELAXATION

Lundi 4 janvier à 10h15

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Apportez une serviette de bain et une petite couverture.

CINÉ-DÉBAT

Lundi 4 janvier à 13h45

Cinéma Jacques Tati - tarif : 3€30

FORUM DE PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS DU TRIMESTRE

Mardi 5 janvier de 10h à 16h

Espace Henri Barbusse

Tarif : gratuit

INITIATION AUX ÉCHECS

Mardi 5 janvier de 14h30 à 16h30

Espace Albert Thomas

Tarif : gratuit

PARCOURS DE FORMATION NUMÉRIQUE



Mercredi 6 janvier de 9h30 à 12h

Espace Henri Barbusse

Tarif : gratuit

Apprenez à vous servir des outils numériques pour effectuer vos démarches administratives en ligne.

AUTOMASSAGE SUR CHAISE

Mercredi 6 janvier à 10h15

Espace Henri Barbusse

Tarif : gratuit

PROJET EN RYTHME

Mercredi 6 janvier à 14h

Espace Angela Davis

Tarif : gratuit

Créez des morceaux de musiques à partir d'instruments de percussion.

JEUX DE DOMINOS ATOUR D'UN CHOCOLAT CHAUD

Mercredi 6 janvier à 14h30

Espace Albert Thomas

Tarif : gratuit

BAL DE LA GALETTE

Judi 7 janvier

Espace Jean Ferrat à 14h15

Tarif : 5€50

ATELIER CULINAIRE LA BRICK DANS TOUS SES ÉTATS

Vendredi 8 janvier de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

PROJET EN RYTHME

Vendredi 8 janvier à 14h

Espace Angela Davis - tarif : gratuit

Créez des morceaux de musiques à partir d'instruments à percussions.

DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 8 janvier à 14h30

Espace Henri Barbusse

Tarif : gratuit

du 11 au 15 janvier

MASSAGE DES MAINS

Mardi 12 janvier de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Massage réalisé en prenant en compte l'ensemble des règles sanitaires.

CRÉATION D'UN JOURNAL « LE PETIT RAPPORTEUR »

Mardi 12 janvier de 10h à 11h30

Espace Albert Thomas

Tarif : gratuit

Création d'un journal sur la vie quotidienne, les lieux de vie, les activités et sorties.



du 18 au 22 janvier

☐ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 12 janvier de 14h30 à 16h
Espace Albert Thomas - Pavillon
1^{er} étage - tarif : gratuit

Jeux de réflexion et jeux de société. Apportez votre stylo !

☐ DÉBAT-CONFÉRENCE PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ

Mardi 12 janvier à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Avec l'intervention d'un professionnel de la Police sur le thème « abus de faiblesses et abus de confiance ».

☐ PARCOURS DE FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 13 janvier de 9h30 à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à vous servir des outils numériques pour effectuer vos démarches administratives en ligne.

☐ AUTOMASSAGE SUR CHAISE

Mercredi 13 janvier à 10h30

Espace Henri Barbusse

Tarif : gratuit

☐ COMMISSIONS DES SENIORS

Mercredi 13 janvier à 14h30
Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

3 commissions sur les thématiques suivantes « sortie à la journée culturelle et de bien-être » « écologie, recyclage, environnement et bien-être » et « culinaire et bien-être ». Choisissez une commission et donnez vos idées pour les prochaines activités.

☐ PROPOSEZ LES ACTIVITÉS DONT VOUS AVEZ ENVIE !

Une boîte à idée est disponible à partir du mois de janvier sur les espaces Henri Barbusse, Albert Thomas et Arpavie.

☐ BAL DU JEUDI

Jeudi 14 janvier de 14h15 à 17h15
Espace Jean Ferrat - tarif 5€50 - sans inscription



☐ PEINTURE ET AQUARELLE

Jeudi 14 janvier à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

☐ CRÉATION DE TABLEAUX AVEC DES GALETS

Vendredi 15 janvier de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

☐ RELAXATION

Vendredi 15 janvier à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Apportez une serviette de bain et une couverture.

☐ VENEZ DANSER AVEC LES VOLT'S AGES !

Vendredi 15 janvier de 14h30 à 16h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez une chorégraphie pas à pas sans difficulté, devant un grand écran.

☐ THÉÂTRE : PHÈDRE

Vendredi 15 janvier à 20h30
Théâtre Louis Aragon - tarif : gratuit

☐ EXPRESSION CORPORELLE EN MUSIQUE

Lundi 18 janvier à 10h30
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Atelier animé par un groupe de percussionnistes seniors.

☐ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 19 janvier de 14h30 à 16h
Espace Albert Thomas - Pavillon
1^{er} étage - tarif : gratuit

Jeux de réflexion et jeux de société. Apportez votre stylo.

☐ T'ES PHILO : SOUVENIRS ET MÉMOIRE

Mardi 19 janvier de 14h30 à 16h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

☐ CUSTOMISE TON MASQUE

Mardi 19 janvier de 14h30 à 16h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Personnalisez votre masque réutilisable avec du fil, des dessins ou des perles.

☐ PARCOURS FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 20 janvier de 9h30 à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Facilitez vos démarches administratives avec le numérique !

☐ CONFÉRENCE-DÉBAT : LA TABLETTE NUMÉRIQUE, À QUOI ÇA SERT ?



Mercredi 20 janvier de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Conférence animée par l'association Delta 7.

☐ SORTIE À VAL-DE-REUIL

Mercredi 20 janvier - toute la journée
Tarif : quotient ville

Visite de l'atelier de fabrication de macarons. Déjeuner au restaurant et visite commentée du parc du château d'Acquigny.

☐ PROJET EN RYTHME

Mercredi 20 janvier à 14h
Espace Angela Davis - tarif : gratuit

Création de morceaux de musiques à partir d'instruments de percussion.

☐ BAL DU JEUDI

Jeudi 21 janvier de 14h15 à 17h15
Espace Jean Ferrat - tarif 5€50
Sans inscription

☐ CONFÉRENCE-DÉBAT PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ

Jeudi 21 janvier à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Avec l'intervention d'un professionnel de la Police sur le thème « abus de faiblesses et abus de confiance ».

du 25 au 29 janvier

☐ RELAXATION

Lundi 25 janvier à 10h15
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40

Apportez une serviette de bain et une couverture.

❑ CRÉATION D'UN JOURNAL

« LE PETIT RAPPORTEUR »

Mardi 26 janvier de 10h à 11h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

Création d'un journal sur la vie quotidienne, les lieux de vie, les activités et sorties.

❑ ATELIER CULINAIRE :

LA BRICK DANS TOUS SES ÉTATS

Mardi 26 janvier de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 26 janvier de 14h30 à 16h

Espace Albert Thomas - Pavillon

1^{er} étage - tarif : gratuit

Jeux de réflexion - jeux de sociétés. Apportez votre stylo.

❑ PARCOURS

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 27 janvier de 9h30 à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à faire vos démarches administratives avec les outils numériques.

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 27 janvier de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et canal

de l'Ourcq - tarif : 1€40

Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujourn, rue Louis Dumas. Les bâtons de marche sont fournis par le CCAS.

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 27 janvier

de 14h30 à 16h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

❑ PEINTURE ET AQUARELLE

Jeudi 28 janvier à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 28 janvier de 14h15 à 17h15

Espace Jean Ferrat - tarif 5€50 - sans

inscription

❑ MASSAGE DES MAINS

Vendredi 29 janvier de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Dans le respect des règles sanitaires.

❑ VENEZ DANSER

AVEC LES VOLT'S AGES

Vendredi 29 janvier de 14h30 à 16h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez une chorégraphie pas à pas sans difficulté, devant un grand écran.

❑ CONFECTION DE COUVERCLES

ÉCOLOGIQUES

Vendredi 29 janvier à 14h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40

Fabriquez vos propres couvercles pour conserver les aliments. Venez avec votre fer à repasser.

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 2 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 2 février de 13h30 à 16h

(groupe 2)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ CONFÉRENCE-DÉBAT

PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ

Mardi 2 février à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Avec l'intervention d'un ancien policier sur les dangers d'internet.

❑ PARCOURS

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 3 février de 9h30 à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à utiliser des applications pour communiquer.

❑ ATELIER CULINAIRE

LA BRICK DANS TOUS SES ÉTATS

Mercredi 3 février de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ PROJET EN RYTHME

Mercredi 3 février à 14h

Espace Angela Davis - tarif : gratuit

Création de morceaux de musiques à partir d'instruments de percussion.

❑ JEUX DE DOMINOS

AUTOUR D'UN THÉ ANGLAIS

Mercredi 3 février à 14h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

❑ ATELIER COSMÉTIQUE

Jeudi 4 février à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Fabrication artisanale de produits de beauté.

❑ PEINTURE ET AQUARELLE

Jeudi 4 février à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 4 février de 14h15 à 17h15

Espace Jean Ferrat - tarif 5€50

Sans inscription

❑ ATELIER D'ART FLORAL

Vendredi 5 février à 9h30

Salle Dossisard, rue Louis Decquet

Tarif : gratuit



Apportez des fleurs, des feuillages, des fruits et légumes de saison, cailloux, plumes, rubans... ainsi qu'un contenant.

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 5 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 5 février de 13h30 à 16h

(groupe 2)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

▶ FÉVRIER

du 1^{er} au 5 février

❑ CINÉ DÉBAT

Lundi 1^{er} février à 13h30

Cinéma Jacques Tati - tarif : 3€30

❑ EXPRESSION CORPORELLE

Lundi 1^{er} février à 10h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

❑ PROJET EN RYTHME

Vendredi 5 février à 14h

Espace Angela Davis - tarif : gratuit

Création de morceaux de musiques à partir d'instruments de percussion.

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 5 février à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ CONCERT - FATOUMATA DIAWARA

Vendredi 5 février à 20h30

Théâtre Louis Aragon - tarif : gratuit

Concert de musique malienne.

du 8 au 12 février

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 9 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 9 février de 13h30 à 16h

(groupe 2) Espace Henri Barbusse

Tarif : gratuit.

❑ ATELIER CULINAIRE

LA BRICK DANS TOUS SES ÉTATS

Mardi 9 février de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ CRÉATION D'UN JOURNAL

« LE PETIT RAPPORTEUR »

Mardi 9 février de 10h à 11h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

Création d'un journal sur la vie quotidienne, les lieux de vie, les activités et sorties.

❑ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 9 février de 14h30 à 16h

Espace Albert Thomas - Pavillon 1^{er}

étage - tarif : gratuit

Apportez votre stylo !

❑ VISITES DU NOUVEAU TRIBUNAL

DE PARIS ET DU MUSÉE DE L'AIR

ET DE L'ESPACE

Mercredi 10 février

Tarif : quotient ville

Sortie en car à la journée (rappel :

le port du masque est obligatoire)

Visite guidée du nouveau tribunal de Paris.

Déjeuner au restaurant. Visite guidée du

musée de l'air et de l'espace et visite libre du Concorde et d'un Boeing.

❑ PARCOURS

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 10 février de 9h30 à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à utiliser des applications pour communiquer avec vos smartphones.

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 11 février de 14h15 à 17h15

Espace Jean Ferrat - tarif 5€50

Sans inscription

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 12 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 12 février de 13h30 à 16h

(groupe 2)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ MASSAGE DES MAINS

Vendredi 12 février de 10h à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

Le massage est effectué dans le respect des règles sanitaires.

❑ DANSEZ AVEC LE GROUPE

VOLT'S AGES

Vendredi 12 février de 14h30 à 16h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit



Apprenez une chorégraphie pas à pas sans difficulté, devant un grand écran.

❑ THÉÂTRE :

LES FEMMES DE BARBE-BLEUE

Vendredi 12 février à 20h30

Théâtre Louis Aragon - tarif : gratuit

du 15 au 19 février

❑ RELAXATION

Lundi 15 février à 10h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40

Apportez une serviette de bain et une couverture.

❑ TRUCS ET ASTUCES CULINAIRES

Mardi 16 février à 10h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Stock alimentaire, site internet, recette maison, proposés par les seniors !

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 16 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 16 février de 13h30 à 16h

(groupe 2)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 16 février de 14h30 à 16h

Espace Albert Thomas - Pavillon 1^{er}

étage - tarif : gratuit

Apportez votre stylo !

❑ PARCOURS

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 17 février de 9h30 à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à utiliser des applications pour communiquer avec votre smartphone.

❑ PROJET EN RYTHME

Mercredi 17 février à 14h

Espace Angela Davis - tarif : gratuit

Création de morceaux de musiques à partir d'instruments à percussions.

❑ JEUX DE DOMINOS

AUTOUR D'UN CHOCOLAT CHAUD

Mercredi 17 février à 14h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 18 février de 14h15 à 17h15

Espace Jean Ferrat - tarif 5€50

Sans inscription

**☐ CONFÉRENCE-DÉBAT
PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ**

Jeudi 18 février à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Conférence sur la thématique des dangers liés à internet.

☐ CUSTOMISE TON MASQUE

Vendredi 19 février à 10h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

☐ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 19 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

☐ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 19 février de 13h30 à 16h

(groupe 2)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

☐ BARBUSSE FAIT SA COMÉDIE

Vendredi 19 février de 14h30 à 16h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Sketchs de l'humoriste Ary Abittan en vidéo.

du 22 au 26 février

☐ RELAXATION

Lundi 22 février à 10h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40

Apportez une serviette de bain et une couverture.

☐ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 23 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

☐ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 23 février de 13h30 à 16h

(groupe 2)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

☐ CRÉATION D'UN JOURNAL

« LE PETIT RAPPORTEUR »

Mardi 23 février de 10h à 11h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

Création d'un journal sur la vie quotidienne, les lieux de vie, les activités et sortie.

☐ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 23 février de 14h30 à 16h

Espace Albert Thomas - Pavillon 1^{er}

étage - tarif : gratuit

Apportez votre stylo !

☐ PEINTURE ET AQUARELLE

Mardi 23 février à 14h30

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

☐ T'ES PHILO :

QU'EST-CE QUE L'AMOUR ?

Mardi 23 février de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

☐ PARCOURS

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 24 février de 9h30 à 12h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Apprenez à utiliser des applications pour communiquer avec vos smartphones.

☐ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 24 février de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et canal de

l'Ourcq - tarif : 1€40



Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujourns, rue Louis Dumas. Les bâtons de marche sont fournis par le CCAS.

☐ PROJET EN RYTHME

Mercredi 24 février à 14h

Espace Angela Davis - tarif : gratuit

Création de morceaux de musiques à partir d'instruments de percussion.

☐ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 24 février

de 14h30 à 16h30

Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

☐ BAL DU JEUDI

Jeudi 24 février de 14h15 à 17h15

Espace Jean Ferrat - tarif 5€50

Sans inscription

☐ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 26 février de 9h30 à 12h

(groupe 1)

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit



❑ SOINS DU VISAGE

Vendredi 26 février de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 26 février de 13h30 à 16h
(groupe 2)
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ VENEZ DANSER

AVEC LES VOLT'S AGES

Vendredi 26 février de 14h30 à 16h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Apprenez une chorégraphie pas à pas sans difficulté, devant un grand écran.

❑ PROJET EN RYTHME

Vendredi 26 février à 14h
Espace Angela Davis - tarif : gratuit
Création de morceaux de musiques à partir d'instruments de percussion.

❑ SOIRÉE HAMMAM ET GOMMAGE

Vendredi 26 février de 18h à 22h
Les bains d'Aulnay-sous-Bois - tarif : quotient ville
Rendez-vous au parking de l'Espace Henri-Barbusse à 17h30. Co-voiturage. Collation et pâtisserie offerte.

▶ MARS

du 1^{er} au 5 mars

❑ EXPRESSION CORPORELLE

Lundi 1^{er} mars à 10h15
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

❑ CINÉ-DÉBAT

Lundi 1^{er} mars à 13h30
Cinéma Jacques Tati - tarif : 3€30



❑ CRÉATION D'UN JOURNAL « LE PETIT RAPPORTEUR »

Mardi 2 mars de 10h à 11h30
Espace Albert Thomas - tarif : gratuit
Création d'un journal sur la vie quotidienne, les lieux de vie, les activités et sorties.

❑ CONFÉRENCE-DÉBAT PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ

Mardi 2 mars à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Débat sur la plainte sociale et les démarches à effectuer.

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 2 mars de 9h30 à 12h
(groupe 1)
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Sans inscription.

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mardi 2 mars de 13h30 à 16h
(groupe 2)
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 2 mars de 14h30 à 16h
Espace Albert Thomas - Pavillon
1^{er} étage - tarif : gratuit
Apportez votre stylo !

❑ TRUCS ET ASTUCES SUR LES PRODUITS DU QUODITIEN

Mercredi 3 mars à 10h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ JEUX DE DOMINOS

AUTOUR D'UNE SALADE DE FRUITS
Mercredi 3 mars à 14h30
Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

❑ ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS

Jeudi 4 mars à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ BARBUSSE FAIT SA COMÉDIE THÉÂTRE DE BOULEVARD

Jeudi 4 mars de 14h30 à 16h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 4 mars de 14h15 à 17h15
Espace Jean Ferrat - tarif 5€50 - sans inscription

❑ ATELIER CULINAIRE

LA BRICK DANS TOUS SES ÉTATS

Vendredi 5 mars de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40



❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 5 mars de 9h30 à 12h
(groupe 1)
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ FORMATION

À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Vendredi 5 mars de 13h30 à 16h
(groupe 2)
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ STAGE DÉTENTE YOGA RELAXATION

Vendredi 5 mars de 10h à 12h30
et/ou de 14h à 16h30
Salle Dossisard - tarif : 1€40 la séance / 2€80 les deux séances
Venez avec vos tapis et couvertures.

du 8 au 13 mars

❑ SOINS DU VISAGE

Mardi 9 mars de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40
Le massage est effectué dans le respect des règles sanitaires.

❑ CAFÉ LITTÉRAIRE

« POINTS DE VUE SUR LA FEMME »

Mardi 9 mars de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit
Partagez vos vécus, vos témoignages, vos représentations... Apportez photos, articles de journaux, paroles de chansons, objets...

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mardi 9 mars de 14h30 à 16h30
Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

❑ PEINTURE ET AQUARELLE

Mardi 9 mars à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ VISITE DU CHEMIN DES DAMES

Mercredi 10 mars
Sortie à la journée
Tarif : quotient ville

Visite de la caverne du dragon et du Chemin des Dames. Déjeuner à Laon suivi d'une visite guidée de la cathédrale gothique et promenade à la cité médiévale en petit train.

❑ PROJET EN RYTHME

Mercredi 10 mars à 14h
Espace Angela Davis - tarif : gratuit
Création de morceaux de musiques à partir d'instruments à percussions.

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 11 mars de 14h15 à 17h15
Espace Jean Ferrat - tarif 5€50 - sans inscription

❑ CONFÉRENCE-DÉBAT PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ



Jeudi 11 mars à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Conférence sur la plainte sociale et les démarches à effectuer.

❑ CRÉATION DE BOÎTES À MOUCHOIRS

Vendredi 12 mars de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 12 mars à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ THÉÂTRE : ILLUSIONS PERDUES

Samedi 13 mars à 19h
Théâtre Louis Aragon - tarif : gratuit

du 15 au 21 mars

❑ RELAXATION

Lundi 15 mars à 10h15
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40
Apportez une serviette de bain et une couverture.

❑ ATELIER CULINAIRE LA BRICK DANS TOUS SES ÉTATS

Mardi 16 mars de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ CRÉATION D'UN JOURNAL « LE PETIT RAPPORTEUR »

Mardi 16 mars de 10h à 11h30
Espace Albert Thomas - tarif : gratuit
Création d'un journal sur la vie quotidienne, les lieux de vie, les activités et sorties.

❑ ATELIER DE DÉCORATION D'ŒUFS DE PÂQUES

Mardi 16 mars à 14h30
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40
Apportez des œufs de poules vidés (4 à 6 œufs) ainsi que des pelures d'oignons en grande quantité et 3 pots avec couvercles.

❑ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

Mardi 16 mars de 14h30 à 16h
Espace Albert Thomas - Pavillon
1^{er} étage - tarif : gratuit
Apportez votre stylo !

❑ CONFÉRENCE-DÉBAT FORMATION À LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Mercredi 17 mars de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Conférence animée par l'association Delta 7.

❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 17 mars de 10h à 12h
Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq - tarif : 1€40
Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujourns, rue Louis Dumas. Les bâtons de marche sont fournis par le CCAS.

❑ PÉTANQUE

Mercredi 17 mars à 14h30
Place Ernest Boisadan - tarif : gratuit

❑ PEINTURE ET AQUARELLE

Jeudi 18 mars à 14h30
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40

❑ BAL DU JEUDI

Jeudi 18 mars de 14h15 à 17h15
Espace Jean Ferrat - tarif 5€50
Sans inscription

❑ ATELIER DE DÉCORATION D'ŒUFS DE PÂQUES



Jeudi 18 mars à 14h30
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40
Apportez des œufs de poules vidés (4 à 6 œufs) ainsi que des pelures d'oignons en grande quantité ainsi que 2 ou 3 pots avec couvercle.

❑ MASSAGE DES MAINS

Vendredi 19 mars de 10h à 12h
Espace Henri Barbusse - tarif : 1€40
Le massage est effectué dans le respect des règles sanitaires.

❑ VENEZ DANSER AVEC LES VOLT'S AGES

Vendredi 19 mars de 14h30 à 16h
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit
Apprenez une chorégraphie pas à pas sans difficulté, devant un grand écran.

❑ CONCERT : ORCHESTRE SYMPHONIQUE DIVERTIMENTO

Dimanche 21 mars à 16h
Théâtre Louis Aragon - tarif : gratuit

du 22 au 26 mars

❑ RELAXATION

Lundi 22 mars à 10h15
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€40
Apportez une serviette de bain et une couverture.

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mardi 23 mars de 14h30 à 16h30
Espace Albert Thomas - tarif : gratuit

Activités régulières au trimestre (sauf vacances scolaires)

☐ ATELIER PATCHWORK ET BRODERIE

Les mardis de 9h30 à 12h – Espace Henri Barbusse – tarif : gratuit
Animé par des seniors bénévoles.

☐ ZUMBA GOLD

Les mardis de 14h15 à 15h15 et de 15h15 à 16h15
Espace Henri Barbusse – tarif au quotient ville
En partenariat avec l'association Vivre mieux.

☐ GYM DOUCE

Tous les mardis de 16h15 à 17h15 – Espace Henri Barbusse
Tarif au quotient ville
En partenariat avec l'association Vivre mieux.

☐ COURS D'ANGLAIS

Tous les jeudis de 9h30 à 11h et de 11h à 12h30
Espace Angela Davis – tarifs au quotient ville
Animé par un professeur d'anglais.

☐ ATELIERS CRÉATIFS

Les jeudis de 9h30 à 12h – Espace Henri Barbusse
Tarif : gratuit
Animées par des seniors bénévoles. Reprise à partir d'octobre.

☐ ATELIER TRICOT

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30 – Espace Albert Thomas – tarif : gratuit
Animé par des seniors bénévoles.

☐ THAÏ CHI

Tous les jeudis de 14h30 à 15h45 – 2 allée Berthelot – tarif au quotient ville
En partenariat avec l'association Art de vivre.

☐ ATELIER « CHANSON POUR TOUS »

Tous les vendredis de 9h à 11h
Espace Henri Barbusse – tarif au quotient ville
Animé par la chanteuse Alexia Cascales.

Attention certains tarifs sont calculés selon le quotient familial de la ville. Pour faire calculer votre quotient, présentez-vous à l'Espace Henri Barbusse à partir du 3 février 2021 ou bien au service de l'Action sociale situé au 2^e étage de l'Hôtel de ville.

Où s'adresser ?

Espace Henri Barbusse

60 bis dixième avenue – 01 56 48 09 30
Ouvert tous les jours de 9h à 12h15 et de 13h15 à 17h
sauf le lundi, fermeture à 12h.

Espace Albert Thomas

place Albert Thomas – 01 48 60 40 54
Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 11h45 et de 13h45 à 17h sauf le lundi.

ARPAVIE – 18 avenue de la Paix – 01 48 61 42 30

Courriel : loisirs.seniors@tremblayenfrance.fr

L'équipe des Loisirs seniors
vous présente ses meilleurs vœux
pour la nouvelle année !

Ville de **Tremblay-en-France**

tremblay-en-france.fr

