

# Senior Infos

**NOUVEAU**  
Activité partagée  
avec des enfants

## JUILLET

**UN MOIS AUX COULEURS DU TOUR DE FRANCE !**  
**ESPACE DE REMISE EN FORME**  
Les 3, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 16, 18, 19  
juillet de 10h à 11h30  
Espace Henri-Barbusse  
Tarif : gratuit  
Vélo d'appartement à disposition (prêtés par les seniors).  
**EXPOSITION PERMANENTE SUR LE TOUR DE FRANCE À BARBUSSE**

Du 2 au 6 juillet

**LE PETIT RAPPORTEUR**  
Lundi 2 juillet de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit  
Création d'un journal sur la vie quotidienne des lieux de vie, activités et sorties.

**BALADE SUR LA BUTTE MONTMARTRE ET SES ALENTOURS**  
Mardi 3 juillet de 13h30 à 17h  
tarif : coupon transport RER A/R  
Visite non guidée. Rendez-vous à la gare du Vert-Galant à 13h30. Prévoir une bouteille d'eau et de bonnes chaussures.

**MARCHE DES PETITS PAS**  
Mercredi 4 juillet de 14h30 à 15h30  
Rendez-vous devant l'Espace Henri-Barbusse à 14h30 - tarif : gratuit

**RENCONTRE-DÉBAT « 5 COLONNES À LA UNE »**  
Jeudi 5 juillet de 9h30 à 11h  
Espace Henri-Barbusse - tarif gratuit  
Revue de presse du jour et revue de presse people.

**DICTÉE DE PIVOT**  
Jeudi 5 juillet de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit  
Sur le thème du Tour de France. Animé par des seniors bénévoles.

**JOURNÉE À LA MER (BOULOGNE-SUR MER)**  
Vendredi 6 juillet  
Transport en car - tarif : 5€35  
Journée libre. N'oubliez pas votre bouteille d'eau ! Balade possible avec l'animateur en début d'après-midi.

**HATA YOGA**  
Vendredi 6 juillet de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Apportez une serviette de bain et au besoin une couverture et un oreiller.

Du 9 au 13 juillet

**BALADE MUSICALE AU PARC DE LA POWDRERIE**  
Lundi 9 juillet à 9h30 Transport en car  
Balade en compagnie des enfants du centre de loisirs Maternelle Casanova. Rendez-vous sur le parking de l'école Danielle Casanova (en face de l'Espace Henri-Barbusse).

**CONFÉRENCE : DE L'AMÉRIQUE CENTRALE À L'AFRIQUE**  
Lundi 9 juillet de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 3€25 (inscription obligatoire)  
Projection de L'histoire du chocolat réalisé par William Fautré suivi d'un débat animé par l'auteur avec dégustation de glaces aux chocolats en terrasse.



## ATELIER DE MODELAGE DE VÉLOS

Mardi 10 juillet de 10h à 11h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Atelier suivi d'un pique-nique en compagnie des enfants du centre de loisirs Labourbe à 12h sur la terrasse de l'Espace Henri-Barbusse. Prévoir votre pique-nique.

## ATELIER DE DÉCORATION DE VÉLOS

Mardi 10 et jeudi 12 juillet à 14h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Un vélo sera mis à disposition des créateurs. Atelier en compagnie des enfants du centre de loisirs Labourbe (mardi) et Casanova (jeudi).

## BAL DU TOUR DE FRANCE

Mercredi 11 juillet à 14h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Animé par Alain Pievic. Réservé aux seniors tremblaysiens inscrits aux activités.

## MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Vendredi 13 juillet de 9h45 à 12h

Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq - tarif : 1€35

Rendez-vous devant l'entrée du Parc de Vaujours, rue Louis Dumas à gauche du magasin Picard à 9h45.

## APRÈS-MIDI VOYAGE LA NOUVELLE-CALÉDONIE

Vendredi 13 juillet de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Projection du film Nouvelle-Calédonie, le rouge et le bleu de Pierre Brouwers sur grand écran.

Du 16 au 20 juillet

## SAVOIRS À PARTAGER

Lundi 16 juillet de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse

Proposez des ateliers et animez-les ! L'animateur vous reçoit pour en discuter.

## CONFECTION D'UN GÂTEAU EN FORME DE VÉLO

Lundi 16 juillet de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

En compagnie des enfants du centre de loisirs maternelle Labourbe.

## PEINTURE À L'AQUARELLE

Lundi 16 juillet de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35

Sur la thématique du Tour de France. Le matériel est fourni sur place. Animé par une senior bénévole.

## REPORTAGE SUR LES 100 ANS DU TOUR DE FRANCE

Mercredi 18 juillet de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

## DICTÉE DE PIVOT

Mercredi 18 juillet de 14h30 à 16h30

Arpavie - tarif : gratuit

## ENCAS EN MUSIQUE

Vendredi 20 juillet entre 10h et 11h15

Atelier de musique en compagnie des enfants. Rendez-vous devant l'école Casanova à 9h45 sur le parking situé face de l'Espace Barbusse.

## DU 20 JUILLET AU 10 AOÛT :

Rendez-vous à  
l'Estivale tremblaysienne  
au Parc des sports  
Georges Prudhomme

Du 23 au 27 juillet

## UN PETIT COIN DE JARDIN AU VIEUX-PAYS

Lundi 23 juillet de 11h à 16h

tarif : gratuit

Une heure de jardinage le matin suivi d'un pique-nique puis jardinage en parcelle l'après-midi. Apportez votre pique-nique et une grande bouteille d'eau. Départ en car devant le parking de l'école Casanova à 11h. Tous les âges sont les bienvenus.

## PEINTURE À L'AQUARELLE

Lundi 23 juillet de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35

Le matériel est fourni sur place. Animé par un senior bénévole.

## CONSEIL D'ANIMATION DU DÉVELOPPEMENT DES LOISIRS SENIOR

Mardi 24 juillet à 16h

Estivale tremblaysienne

tarif : gratuit

## ATELIER MÉMOIRE

Mercredi 25 juillet de 16h à 17h

Estivale tremblaysienne

tarif : gratuit

## QUIZZ DE L'ÉTÉ

Vendredi 27 juillet de 16h à 17h

Estivale tremblaysienne - tarif : gratuit

## HATA YOGA

Vendredi 27 juillet de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35

Apportez une serviette de bain et au besoin une couverture et un oreiller. Animé par un senior bénévole.

## AOÛT

## EXPOSITION : MAGIE POÉTIQUE, INSOLITE ET ILLUSIONS D'OPTIQUE

du 13 août au 28 août sur les terrasses de l'Espace Henri-Barbusse

Du 1<sup>er</sup> au 3 août

## ATELIER DE KILLING PAPER

Mercredi 1<sup>er</sup> août de 10h à 11h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Création de perles roulées en papier.

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Jeudi 2 août de 16h à 17h30

Estivale tremblaysienne

tarif : gratuit

BALADE EN NORMANDIE  
Mardi 17 juillet  
Sortie en car à la journée  
tarif : quotient familial de la ville



Visite d'une école des années 50, découverte de l'église et du vieux chêne d'Allouville-Bellefosse. Déjeuner en bord de Seine à Caudebec-en-Caux. Visite guidée de la chèvrerie à Saint-Nicolas-de-Bliquetuit.

## ☐ RELAXATION ET MARCHE LENTE EN TERRASSE « YOGA DU RÊVE ÉVEILLÉ »

**Vendredi 3 août de 14h30 à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Apportez une serviette de bain et au besoin un oreiller.

## ☐ AUTOMASSAGE POUR TOUS LES ÂGES

**Vendredi 3 août de 17h à 18h**  
tarif : **gratuit**  
Automassage pratiqué assis sur une chaise et parfois debout.

Du 6 au 10 août

## ☐ PEINTURE À L'AQUARELLE

**Lundi 6 août de 14h30 à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Le matériel est fourni sur place. Déjeuner possible sur la terrasse de l'Espace Henri-Barbusse à 12h30. Prévoir votre pique-nique. Atelier animé par un senior bénévole.

## ☐ AUTOMASSAGE SOUS LES OMBRAGES

**Mardi 7 août de 10h30 à 11h30**  
Arpavie - tarif : **gratuit**  
Automassage pratiqué assis sur une chaise et parfois debout.

## ☐ DICTÉE DE PIVOT

**Mardi 7 août de 14h30 à 16h30**  
Arpavie - tarif : **gratuit**  
Animé par des seniors bénévoles.

## ☐ CONSEIL D'ANIMATION DU DÉVELOPPEMENT DES LOISIRS SENIOR

**Mardi 7 août à 17h**  
Estivale tremblaysienne

## ☐ ATELIER DE KILLING PAPER

**Mercredi 8 août de 10h à 12h**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : **gratuit**  
Création de perles roulées en papier.

## ☐ ATELIER DE KILLING PAPER

**Mercredi 8 août de 16h à 17h45**  
Estivale tremblaysienne - tarif : **gratuit**  
Création de perles roulées en papier.

## ☐ HATA YOGA

**Vendredi 10 août de 14h30 à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Apportez une serviette de bain et au besoin un oreiller. Animé par un senior bénévole.

## ☐ PETITS TOURS DE MAGIE, ILLUSIONS D'OPTIQUE ET AUTRES BIZARRERIES

**Vendredi 10 août de 16h à 17h**  
Estivale tremblaysienne - tarif : **gratuit**

Du 13 au 17 août

## ☐ QUIZZ EN ÉQUIPE

**Lundi 13 août de 14h30 à 16h**  
Terrasses de l'Espace Henri-Barbusse  
tarif : **gratuit**  
Quizz sur les bizarreries, la magie et l'insolite. À 12h30, déjeuner possible sur la terrasse de l'Espace Barbusse. Prévoir votre pique-nique.

## ☐ SORTIE AU VILLAGE DE BERCY ET MUSÉE DES ARTS FORAINS

**Mardi 14 août**  
Tarif : 1€35 + coupon de transport RER A/R  
Rendez-vous à la gare du Vert-Galant à 10h. Prévoir bouteille d'eau et pique-nique.

## ☐ CONFECTION D'UN GÂTEAU ARC EN CIEL

**Jeudi 16 août de 14h30 à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : **gratuit**  
Le gâteau sera à partager ! Atelier en compagnie des enfants de centre de loisirs.

## ☐ CINÉMA LE LIÈVRE DE VATANEN DE MARC RIVIÈRE

**Vendredi 17 août de 14h30 à 16h30**  
Projection à l'Espace Henri-Barbusse  
tarif : **gratuit**  
Une aventure dans le grand nord canadien aussi émouvante que surprenante avec Christophe Lambert, Julie Gayet... Suivi d'un débat autour d'une collation.

Du 20 au 24 août

## ☐ MARCHÉ DES PETITS PAS AU CENTRE-VILLE

**Lundi 20 août de 10h30 à 11h30**  
tarif : **gratuit**  
Rendez-vous devant Arpavie à 10h15.

## ☐ PEINTURE À L'AQUARELLE

**Lundi 20 août de 14h30 à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Le matériel est fourni sur place. Animé par un senior bénévole.

## ☐ JOURNÉE EN BALADE À COUCY DANS L' AISNE

**Mardi 21 août**  
Sortie car à la journée  
tarif : **quotient familial**



Visite guidée du village médiéval, de son musée et de son jardin. Découverte du château puis déjeuner au restaurant. Visite de l'ensemble abbatial du 18<sup>e</sup> siècle.

## ☐ CAFÉ LITTÉRAIRE

**Mercredi 22 août de 14h à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : **gratuit**  
Café sur la thématique du merveilleux, du magique et de l'insolite. Petite collation offerte.

## ☐ PROJECTION SUR GRAND ÉCRAN « BIZARRE, TU AS DIT BIZARRE, COMME C'EST BIZARRE ! »

**Jeudi 23 août de 14h à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : **gratuit**  
Étonnantes figures et illusions d'optique suivie d'échanges.

## ☐ SOIRÉE MAGIE, MENTALISME ET CLOSE-UP

**Vendredi 24 août de 18h à 21h**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 5€35  
Convivialité et surprises en présence d'un magicien ! Bienvenue aux apprentis magiciens de tous bords ! Merci d'apporter de quoi partager un repas.

Du 27 au 31 août

## ☐ RELAXATION ET AUTOMASSAGE

**Lundi 27 août de 14h30 à 16h30**  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Apportez une serviette de bain et au besoin un oreiller.

## ❑ DICTÉE DE PIVOT

Lundi 27 août de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Sur la thématique de la magie et la langue.

Animé par des seniors bénévoles.

## ❑ PETITS JEUX

Lundi 27 août de 15h à 16h30

Arpavie - tarif : gratuit

## ❑ JOURNÉE BERCK-SUR-MER

Mardi 28 août

Transport en car - tarif : 5€35

Journée libre. Balade ou baignade possible accompagné de l'animatrice en début d'après-midi. Prévoir votre déjeuner, bouteilles d'eau, maillots et chapeaux.

## ❑ LE PETIT RAPPORTEUR

Mercredi 29 août

de 10h à 12h et 14h30 à 16h

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Création d'un journal sur la vie quotidienne des lieux de vie, activités et sorties. Apporter votre pique-nique. Déjeuner aux alentours de l'Espace Henri-Barbusse.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

### SOUS LES PARASOLS

Jeudi 30 août de 14h30 à 16h30

Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

Autour d'un jus de fruit rafraichissant en terrasse.

## ❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Vendredi 31 août de 9h45 à 12h

Parc de la Poudrerie et canal de

l'Ourcq - tarif : 1€35

Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas à gauche du magasin Picard à 9h45.

## ❑ ATELIER CHORALE DE L'ÉTÉ

Les vendredis 6 et 27 juillet (10h-12h)

et (14h-16h) Le vendredis 31 août

(10h-12h) et (14h-16h)

Espace Henri Barbusse - tarif : 1€35 la séance

Animé par la chanteuse Alexia Cascales. Le tarif trimestriel reprendra en septembre.



# SEPTEMBRE

Du 3 au 7 septembre

## ❑ LE PETIT RAPPORTEUR

Lundi 3 septembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

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

## ❑ ATELIER DE KILLING PAPER

Mardi 4 septembre de 14h30 à 16h30

Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Autogéré par les seniors. Création de perles roulées en papier.

## ❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mardi 4 septembre de 14h30 à 16h30

Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

## ❑ SENIOR ACADEMIE DANSE

Mardi 4 septembre de 14h30 à 16h

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

## ❑ RENCONTRE AU THÉÂTRE

### LOUIS-ARAGON

Mardi 4 septembre à 14h30 Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit

Présentation des spectacles de la saison 2018-2019 et du PASS TLA. Pas de pré-inscription, ouvert à tous.

## ❑ ALLEZ, TOUS AU JARDIN !

Mercredi 5 septembre à 14h30

Jardinage dans les parcelles

du Vieux-Pays tarif : gratuit

Départ en minibus devant l'Espace Barbusse (8 participants maximum). En compagnie des enfants des accueils de loisirs.

## ❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

### « RETROUVAILLES »

Mercredi 5 septembre de 9h45 à

15h Parc de la Poudrerie et canal de

l'Ourcq - tarif : 1€35

Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas à gauche du magasin Picard à 9h45. Prévoir votre pique-nique, de l'eau et un sac à dos.

## ❑ DICTÉE DE PIVOT

Jeudi 6 septembre de 14h30 à 16h30

Arpavie - tarif : gratuit

Animée par des seniors bénévoles.

## ❑ COMMISSION DES LOISIRS SENIORS

Jeudi 6 septembre de 14h30 à 16h

Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Sur la thématique des séjours de l'année 2019.

## ❑ MARCHE DES PETITS PAS

Vendredi 7 septembre de 10h à 11h

tarif : gratuit

Rendez-vous devant l'espace Barbusse à 14h30.

## ❑ ATELIER MÉMOIRE (NIVEAU 1)

Vendredi 7 septembre de 14h30 à 16h

Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Du 10 au 14 septembre

## ❑ RENCONTRE-DÉBAT

### « 5 COLONNES À LA UNE »

Lundi 10 septembre de 14h30 à 16h

Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Revue de presse du jour et revue de presse people.

## ❑ PEINTURE À L'AQUARELLE

Lundi 10 septembre de 14h30 à 16h30

Espace Albert-Thomas - tarif : 1€35

Le matériel est fourni sur place. Animé par une senior bénévole.

## ❑ RELAXATION ET AUTOMASSAGE

Lundi 10 septembre de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35

Apportez une serviette de bain et au besoin un oreiller.

## ❑ ÉCHANGES SUR L'ÉTÉ À TREMBLAY

Mardi 11 septembre à 14h30

Espace Henri-Barbusse

## ❑ SORTIE RALLYE À PARIS DE NOTRE-DAME DE PARIS À LA RUE MONGE

Mercredi 12 septembre

Tarif : gratuit - Coupon transport RER

A/R à votre charge

Rendez-vous à la gare du Vert-Galant à 10h.

Prévoir une bouteille d'eau et pique-nique sorti du sac.

## ❑ PETITS JEUX

Mercredi 12 septembre

de 15h à 16h30

Arpavie - tarif : gratuit

## ❑ ATELIER CULINAIRE

Vendredi 14 septembre à 14h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Confection de boissons aux aromatiques du jardin. Dégustation en terrasse.

❑ **APRÈS-MIDI DANSANTE  
BOUGEZ AVEC VOTRE CORPS**  
Vendredi 14 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Du 17 au 21 septembre

❑ **AUTOMASSAGE  
SOUS LES OMBRAGES**  
Lundi 17 septembre de 10h30 à 11h30  
Arpavie - tarif : gratuit  
Automassage pratiqué assis sur une chaise et parfois debout.

❑ **EXPRESSION CORPORELLE**  
Lundi 17 septembre de 14h30 à 16h  
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit  
Atelier permettant de s'exprimer avec le corps en privilégiant le ressenti.

❑ **ATELIER MÉMOIRE (NIVEAU 2)**  
Lundi 17 septembre de 14h30 à 16h30  
Espace Henri Barbusse - tarif : gratuit

❑ **ATELIER DE KILLING PAPER**  
Mardi 18 septembre de 14h30 à 16h30  
Espace Albert-Thomas  
tarif : gratuit  
Création de perles roulées en papier.

❑ **SENIOR ACADEMIE DANSE**  
Mardi 18 septembre de 14h30 à 16h  
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

❑ **T'ES PHILO  
C'EST QUOI LE BONHEUR ?**  
Mercredi 19 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Albert-Thomas  
tarif : gratuit



❑ **LE PETIT RAPPORTEUR**  
Mercredi 19 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse  
tarif : gratuit  
Création d'un journal sur la vie quotidienne des lieux de vie, activités et sorties.

❑ **JOURNÉE À PARIS**  
Jeudi 20 septembre  
Sortie car à la journée  
tarif : quotient familial  
Accès à des lieux d'exceptions habituellement fermés au public ! Visite guidée de trois maisons, chefs-d'œuvre conçus par les plus grands architectes du XX<sup>e</sup> siècle. Déjeuner au choix au restaurant universitaire, pique-nique ou bien cafétéria. Visite guidée du parc paysager de la Cité universitaire.

❑ **LE GRAND QUIZZ**  
Vendredi 21 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

❑ **INITIATION AUX ÉCHECS**  
Vendredi 21 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit  
Animée par des seniors bénévoles.

Du 24 au 28 septembre

❑ **SEMAINE D'INSCRIPTION  
AU BAL D'AUTOMNE**  
du jeudi 25 octobre 2018  
Sur réservation auprès de l'Espace Henri-Barbusse, de l'Arpavie et de l'Espace Albert-Thomas de 9h à 12h et de 14h à 17h. Un carton d'invitation vous sera remis en retour.

❑ **ATELIER MÉMOIRE (NIVEAU 3)**  
Lundi 24 septembre de 10h à 11h30  
Espace Henri-Barbusse  
tarif : gratuit

❑ **LE PETIT RAPPORTEUR**  
Lundi 24 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse  
tarif : gratuit  
Réfléchissons autour de la culture. Création d'un journal sur la vie quotidienne des lieux de vie, activités et sorties.

❑ **PEINTURE À L'AQUARELLE**  
Lundi 24 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Albert-Thomas - tarif : 1€35  
Le matériel est fourni sur place. Animé par une senior bénévole.

❑ **APRÈS-MIDI VOYAGE  
L'Océan Indien**  
Mardi 25 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse  
tarif : gratuit

❑ **SORTIE À PARIS L'ÎLE SAINT-LOUIS**  
Mercredi 26 septembre de 10h à 17h  
Tarif : 1€35 + coupon transport RER A/R à votre charge Rendez-vous à la gare du Vert-Galant à 10h



Visite guidée avec des anecdotes étonnantes. Prévoir un pique-nique, une bouteille d'eau et de bonnes chaussures.

❑ **MARCHE DU BIEN-ÊTRE**  
Vendredi 28 septembre  
de 9h45 à 12h  
Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq - tarif : 1€35  
Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas à gauche du magasin Picard à 9h45.

❑ **HATA YOGA**  
Vendredi 28 septembre  
de 14h30 à 16h30  
Espace Henri-Barbusse - tarif : 1€35  
Apportez une serviette de bain et au besoin un oreiller. Animé par une senior bénévole.

❑ **PLAN CANICULE**  
pour les seniors de plus de  
65 ans vivant seul à leur  
domicile, veillez à vous inscrire  
sur le registre au ccas  
service du maintien à domicile  
NUMÉRO CANICULE :  
01 49 63 72 26



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### ☐ COURS D'ANGLAIS

Une information concernant les horaires et lieux des cours vous sera prochainement communiquée.

### ☐ ATELIER CHORALE

Les vendredis 7, 14, 21 et 28, septembre (10h-12h)

Les vendredis 7, 21 septembre (14h-16h)

Attention ! Changement de lieux. Cours à l'Espace Albert-Thomas, place Albert-Thomas au Vert-Galant - tarif : 5€70 le trimestre  
Animé par la chanteuse Alexia Cascales.

### ☐ PATCHWORK, BRODERIE

Les mercredis de 14h30 à 17h

Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Pas de Patchwork en juillet et en août !

Animé par Mme Pleuvy.

### ☐ ATELIER DE KILLING PAPER

Les mardis de 9h45 à 11h45 Espace Albert-Thomas - tarif : gratuit

Tableaux en perles de papier roulé.

### ☐ GYM DOUCE

Tous les mardis de 16h à 17h Espace Henri-Barbusse - Salle n°1

### ☐ REPRISE DU BAL

Jeudi 13 septembre

De 14h15 à 17h15 à l'Espace Jean-Ferrat - Tarif entrée avec boisson : 5€10

### ☐ NATATION LIBRE

Tous les lundis et vendredis de 12h à 13h30 - tarif : gratuit

Entrée libre à la piscine sur présentation de la carte natation du CCAS.

Pensez à la renouveler.

### ☐ AQUAGYM

Les jeudis et vendredis de 11h15 à 12h (deux groupes distincts)

Ouverture des vestiaires de 10h50 à 11h05.

Début des cours à 11h15. Tarifs : quotient ville

Pensez à renouveler votre carte d'Aquagym pour l'année 2018/2019.

### ☐ TAI CHI

Les jeudis après-midis de 14h30 à 15h45

au 2 allée Berthelot

Tarif : 16€ les 10 séances

## INFORMATION :

**Le foyer Ambroise-Croizat ferme ses portes pour travaux à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2018.**

**La Municipalité réalise des travaux pour offrir prochainement aux seniors et aux Tremblaysiens un nouvel Espace plus beau, agrandi et moderne.**

### Où s'adresser ?

Espace Henri-Barbusse,  
60 Bis X<sup>e</sup> Avenue - 01 56 48 09 30

Espace Albert-Thomas,  
Place Albert-Thomas

Arpavie,  
18 avenue de la paix - 01 48 61 42 30

Nous contacter : [loisirs.seniors@tremblayenfrance.fr](mailto:loisirs.seniors@tremblayenfrance.fr)

Accueil le lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h et le mardi de 13h30 à 17h.

Ville de **Tremblay-en-France**

[tremblay-en-france.fr](http://tremblay-en-france.fr)

