

Senior Infos

juillet / septembre 2022

Les Milles et une nuit de l'Espace Barbusse !

Chers seniors,

Les activités proposées dans ce programme peuvent être modifiées ou annulées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Toutes les mesures de protection sanitaires sont mises en place pour le bon déroulement des activités.

JUILLET

Vendredi 1^{er} juillet

ATELIER CULINAIRE CRÊPES ORIENTALES



Vendredi 1^{er} juillet de 9h30 à 12h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 1,42 €

365 JOURS AU TOP

Vendredi 1^{er} juillet de 14h30 à 16h
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Conseils et échanges d'idées pour prendre soin de soi et des autres toute l'année.

Du 4 au 8 juillet

DANSE ORIENTALE



Mardi 5 juillet de 14h30 à 16h
Espace Henri-Barbusse – Gratuit

MARCHE DU DÉSERT

Mercredi 6 juillet de 10h à 12h
Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq – Tarif : 1,42 €

Les bâtons sont fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc côté Vaujours, rue Louis Dumas à 10h.

BARBUSSE FAIT SON CINÉMA ALADDIN

Mercredi 6 juillet à 14h15
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Réalisateur : Guy Ritchie
Avec Will Smith – Durée : 2h09

T'CRÉAT SALON DE THÉ ORIENTAL



Jeudi 7 juillet de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 3,35 €
Thé et pâtisserie dans une bonne ambiance.

SOIRÉE TOUAREG UN DINER SOUS LES ÉTOILES



Vendredi 8 juillet à 19h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 4,90 €
Venez partager un couscous sous le ciel étoilé.

Du 11 au 15 juillet

❑ **INITIATION À LA SOPHROLOGIE**

Mardi 12 juillet à 10h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,42 €

Détente et bien-être au programme !

❑ **L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE**

Mardi 12 juillet à 14h30

Espace Henri-Barbusse – Gratuit

Jeux de réflexion et de société.

Apportez votre stylo !

❑ **SORTIE À LA MER – DIEPPE**

Mercredi 13 juillet

Transport en car – Tarif : 5,45 €

Journée libre. N'oubliez pas votre bouteille d'eau !

❑ **BARBUSSE FAIT SON CINÉMA
CLÉOPATRE, LA DERNIERE REINE
D'ÉGYPTÉ**



Mercredi 13 juillet à 14h15

Espace Henri-Barbusse – Gratuit

Réalisateur : Kamel Ouali – Durée : 2h04.

❑ **ATELIER CULINAIRE
FABRIQUEZ DES BRICKS**

Vendredi 15 juillet de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,42 €

❑ **ATELIER D'ÉCRITURE
ET DE CORRESPONDANCE**

Vendredi 15 juillet à 15h et à 17h

Parc de Tremblay – Gratuit

(limité à 5 personnes)

Venez découvrir le Mail art ! Atelier animé par la Médiathèque Boris-Vian.

Du 18 au 22 juillet

❑ **STAGE DE COUTURE
ET CHORÉGRAPHIE**

DÉFILÉ DE MARIONNETTES GÉANTES



Du lundi 18 au samedi 23 juillet
de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30

Salle des Associations

Gratuit (15 places maximum)

La compagnie Les Grandes personnes avec le service des Affaires culturelles et de l'Éducation populaire propose un stage de couture et de chorégraphie en vue d'un défilé de chars et de marionnettes géantes cet été.

❑ **INITIATION À LA SOPHROLOGIE**

Mardi 19 juillet à 10h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,42 €

Détente et bien-être.

❑ **BARBUSSE FAIT SON CINÉMA
DOCUMENTAIRE : FRED
CHESNEAU L'EXPLORATEUR DES
CUISINES DU MONDE AU MAROC**

Mercredi 20 juillet à 14h15

Espace Henri-Barbusse – Gratuit

Durée : 52 minutes

❑ **SORTIE À LA MER – CABOURG**

Mercredi 20 juillet

Transport en car – Tarif : 5,45 €

Journée libre. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

❑ **TATOUAGES
DESSINS AU HENNÉ**



Jeudi 21 juillet à 14h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,42 €

❑ **ATELIER CULINAIRE
FELFEL, BRICKS ET HOUMOUS**

Vendredi 22 juillet de 9h30 à 14h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 3,35 €

Du 25 au 29 juillet

❑ **INITIATION À LA SOPHROLOGIE**

Mardi 26 juillet à 10h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,42 €

Détente et bien-être.

❑ **BARBUSSE FAIT SON CINÉMA
PRINCE OF PERSIA**

Mercredi 27 juillet

Espace Henri-Barbusse – Gratuit

Réalisateur : Mike Newell – avec Jake Gyllenhaal – Durée : 1h56.

❑ **ATELIER POÉSIE ET HAIKUS**

Mercredi 27 juillet à 15h et à 17h

Parc de la Poudrerie – Gratuit

Limité à 5 personnes

Atelier animé par la Médiathèque dans le cadre de « Lire au parc ». Sur place, découvrez le Médiabus !

❑ **ATELIER DE BIEN-ÊTRE**



Jeudi 28 juillet de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : 1,42 €

Venez découvrir les vertus des produits bien-être orientaux

ATELIER DE FABRICATION DE TAWASHI



Vendredi 29 juillet à 15h
Parc de Tremblay – Gratuit
Limité à 5 personnes

Fabriquez une éponge écologique venue du Japon ! Atelier animé par la Médiathèque.

DANSE ORIENTALE

Vendredi 29 juillet de 14h30 à 16h

Espace Henri-Barbusse – Gratuit

▶ AOÛT

Du 1^{er} au 5 août

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 2 août à 10h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 1,42 €

Détente et bien-être.

BARBUSSE FAIT SON CINÉMA AZUR ET ASMAR (CONTE D'ANIMATION)

Mercredi 3 août à 14h15
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Réalisateur : Michel Ocelot
Durée : 1h39.

SORTIE À LA MER LE TOUQUET



Jeudi 4 août
Transport en car – Tarif : 5,45 €
Journée libre. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

ATELIER CULINAIRE PASTILLAS !

Vendredi 5 août de 9h30 à 12h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 1,42 €

DANSE ORIENTALE

Vendredi 5 août de 14h30 à 16h
Espace Henri-Barbusse – Gratuit

ATELIER DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 5 août à 15h et à 17h
Parc de Tremblay – Gratuit
Limité à 5 personnes

Atelier animé par la Médiathèque. Jouez au jeu du dictionnaire et à médiasphère.

Du 8 au 12 août

365 JOURS AU TOP

Mardi 9 août de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Prendre soin de soi et des autres chaque jour de l'année. Avec Chantal Gautier, bénévole et l'animateur.

ATELIER DE BIEN-ÊTRE

Mardi 9 août de 10h à 12h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 1,42 €

Venez découvrir les vertus des produits bien-être orientaux.

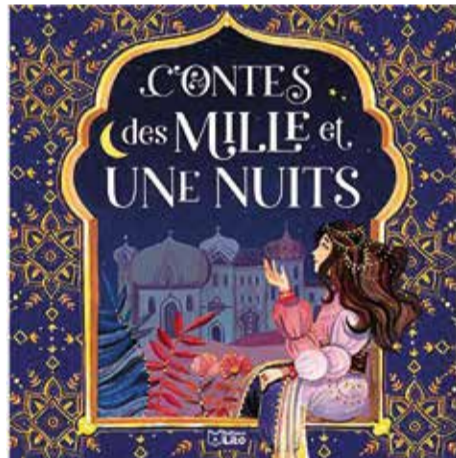
MARCHE DU DÉSERT

Mercredi 10 août de 10h à 12h
Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq – Tarif : 1,42 €
Les bâtons sont fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas à 10h. Avec Yvette Burgard, bénévole et l'animateur.

BARBUSSE FAIT SON CINÉMA LES MILLE ET UNE NUITS

Mercredi 10 août à 14h15
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Réalisateur : Philippe de Broca – avec Thierry Lhermitte, Gérard Jugnot – durée : 1h40.

LECTURE DE CONTES DES MILLE ET UNE NUITS



Jeudi 11 août à 14h30
Espace Henri-Barbusse – Gratuit

T'CRÉAT SALON DE THÉ DE L'ÉTÉ



Vendredi 12 août de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 3,35 €
Ateliers créatifs et petits jeux avec une boisson chaude et une pâtisserie. Avec Paz Garcia, bénévole et l'animateur.

Du 16 au 19 août

❑ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE



Mardi 16 août de 14h30 à 16h
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Jeux de réflexion et jeux de société.
Apportez votre stylo. Avec Jacques et Georgette Poignant, bénévoles et un animateur.

❑ BARBUSSE FAIT SON CINÉMA ALI BABA ET LES 40 VOLEURS

Mercredi 17 août à 14h15
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Réalisateur : Jacques Becker –
avec Fernandel – Durée : 1h32

❑ VENEZ DANSER AVEC LES VOLT'S AGES !

Jeudi 18 août de 14h30 à 16h
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Apprenez facilement une chorégraphie pas à pas devant un grand écran. Avec Marie-Thérèse Landragin, bénévole et un animateur.

❑ ATELIER CULINAIRE CONFECTION DE MAKROUTS



Vendredi 19 août de 10h à 12h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 1,42 €
Avec Fatiha Belhachemi, bénévole et un animateur.

❑ LECTURE AMBULANTE Vendredi 19 août à partir de 15h

Parc de Tremblay – Gratuit
Croisez les bibliothécaires dans le Parc et profitez de lectures surprises !

Du 22 au 26 août

❑ SORTIE À LA MER MALO-LES-BAINS

Mercredi 24 août
Transport en car – Tarif : 5,45 €
Journée libre. N'oubliez pas votre bouteille d'eau !

❑ LE TROMBINOSCOPE



Jeudi 25 août de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse
Gratuit
Vos plus beaux souvenirs au sein des loisirs seniors. Apportez une photo.

❑ T'CRÉAT SALON DE THÉ DE L'ÉTÉ

Vendredi 26 août de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse
Tarif : 3,35 €
Ateliers créatifs et petits jeux autour d'une boisson chaude et d'une pâtisserie.

❑ SORTIE SURPRISE EN RER

Mardi 30 août de 10h à 16h
Prévoir un sac à dos, de bonnes chaussures ainsi qu'un peu d'argent de poche pour manger au restaurant. Rendez-vous à la gare du Vert-Galant à 10h.

Du 29 au 31 août

❑ BARBUSSE FAIT SON CINÉMA LES NOUVELLES AVENTURES D'ALADIN

Mercredi 31 août à 14h15
Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Réalisateur : Arthur Benzaquen –
avec Kev Adams – durée : 1h47.

▶ SEPTEMBRE

❑ SÉJOUR DÉCOUVERTE DU MONT SAINT-MICHEL



**du vendredi 16
au lundi 19 septembre 2022**
Réservation auprès du service
Vacances de la ville au
01 49 63 69 03

❑ DÉJEUNER DANSANT BAL D'AUTOMNE du 18 octobre 2022

**Pré-inscription du 19 au
23 septembre 2022 de 9h
à 12h15 et de 13h30 à 17h
(sauf le lundi)**
Réservé aux seniors Tremblaysiens.
Tarif au quotient ville
(les inscriptions entraîneront
une facturation).



Du 1^{er} au 2 septembre

☐ 365 JOURS AU TOP

**Jeudi 1^{er} septembre
de 14h30 à 16h**

Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Prendre soin de soi et des autres chaque jour de l'année. Petits conseils et échanges d'idées, suivi du salon de thé.

☐ L'ÉCOLE DE LA MÉMOIRE

**Vendredi 2 septembre
de 14h30 à 16h**

Espace Henri-Barbusse – Gratuit
Jeux de réflexion et de société (apportez votre stylo), suivi du salon de thé.

☐ CAFÉ BORIS

**Samedi 3 septembre à 10h30
Médiathèque Boris-Vian - Gratuit**

Venez partager les livres, films et musiques que vous aimez autour d'un café ou d'un thé.

Du 5 au 9 septembre

**☐ BOUGEZ AVEC VOTRE CORPS
APRÈS-MIDI DANSANTE**

**Vendredi 9 septembre
de 14h30 à 16h**

Espace Henri-Barbusse – Gratuit

Du 12 au 16 septembre

☐ CINÉ-DÉBAT

**Lundi 12 septembre à 13h45
Cinéma Jacques-Tati
Tarif : 3,35 €**

☐ CUSTOMISE TON TEE-SHIRT



**Mardi 13 septembre à 14h30
Espace Henri-Barbusse**

Tarif : 1,42 €
Personnalisez vos tee-shirts avec des fleurs fraîches. Une activité proposée par la commission des seniors.

**☐ SORTIE À LA JOURNÉE
SUR PARIS**



**Mercredi 14 septembre
Tarif : quotient ville – sortie
réservée aux personnes
à mobilité réduite.**

Balade en car dans Paris avec déjeuner.

**☐ ATELIER CULINAIRE
LA FRAÎCHEUR DANS L'ASSIETTE !**

**Vendredi 16 septembre
de 10h à 12h**

**Espace Henri-Barbusse
Tarif : 1,42 €**

Du 19 au 23 septembre

**☐ VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE
BORIS-VIAN**

Mardi 20 septembre à 14h30
Venez découvrir les lieux.

**☐ JOURNÉE HAMMAM
ET MASSAGE**



**Mercredi 21 septembre
Hammam de Meaux
Tarif : quotient ville**

Rendez-vous au parking de l'Espace Henri-Barbusse à 8h15. Co-voiturage.

**☐ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE
Vendredi 23 septembre
de 10h à 12h**

**Parc de la Poudrerie et Canal
de l'Ourcq – Tarif : 1,42 €**

Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas à 10h. Les bâtons sont fournis par le CCAS.

☐ DICTÉE DE PIVOT



**Vendredi 23 septembre à 14h30
Médiathèque Boris-Vian
Gratuit**

Rendez-vous à la Médiathèque au 8 rue Pierre Brossolette.

Du 26 au 30 septembre

☐ INITIATION À LA SOPHROLOGIE



**Mardi 27 septembre
de 10h à 11h30
Espace Henri-Barbusse**

Tarif : 1,42 €
Détente et bien-être. Venir avec votre serviette et votre coussin.

**☐ SORTIE À LA JOURNÉE
VISITE DE TROYES**



**Mercredi 28 septembre
Tarif : quotient ville**

Visite du centre historique de Troyes le matin, et shopping dans les magasins d'usine l'après-midi.

Activités régulières (sauf vacances scolaires)

**Reprise des activités zumba et gym douce à partir
du 13 septembre 2022 – Ouvert à tous**

☐ ZUMBA GOLD

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

☐ GYM DOUCE

Les mardis de 16h15 à 17h15
Espace Henri-Barbusse – Tarif : quotient ville
En partenariat avec l'association Vivre mieux.

Reprise des activités régulières à partir du 3 octobre 2022

☐ COURS D'ANGLAIS

Tous les mercredis de 9h15 à 12h15
Espace Ambroise-Croizat – Tarif : quotient ville

☐ ATELIERS CRÉATIFS

Les jeudis de 9h30 à 12h
Espace Ambroise-Croizat – Gratuit
Animé par des seniors bénévoles.

☐ ATELIER TRICOT

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30
Espace Ambroise-Croizat – Gratuit
Animé par des seniors bénévoles.

☐ THAI CHI

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

☐ ATELIER DE CHANSONS POUR TOUS

Tous les vendredis de 10h à 12h
Espace Ambroise-Croizat – Tarif : quotient ville
Animé par la chanteuse Alexia Cascales

**Les activités proposées sont organisées dans le respect
des consignes sanitaires actuelles.**

Où s'adresser ?

Espace Henri Barbusse

60, bis 10^e 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.

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

Courriel : loisirs.seniors@tremblayenfrance.fr

tremblay-contact.fr

