

Senior Infos



☐ SÉJOUR 2025

DÉCOUVERTE D'ÉVIAN ET LES RIVES DU LAC LÉMAN

8 jours et 7 nuits tout compris
(transport, pension complète et excursions).
Pré-inscriptions du 31 mars au 16 avril 2025
auprès du service Vacances de la ville - tél. 01 49 63 69 03



AVRIL



Du 1^{er} au 5 avril

☐ MARCHÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE



Mardi 1^{er} avril de 9h30 à 11h
Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq

Tarif : gratuit

Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas. Participez à une promenade intergénérationnelle avec les enfants de l'école Jean Moulin.

☐ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 1^{er} avril de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

☐ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 1^{er} avril de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat.

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

☐ SORTIE À LA JOURNÉE À SAINT-FARGEAU



Mercredi 2 avril

Tarif : selon quotient ville

Visite du château de Saint-Fargeau, déjeuner au restaurant, visite guidée du Musée de l'Aventure du son et d'une poterie. Sortie proposée par la commission des seniors.

☐ VISITE DU THÉÂTRE LOUIS-ARAGON

Mercredi 2 avril à 14h30

20 places - Tarif : gratuit

Visite du théâtre et présentation des spectacles du trimestre.

☐ DISTRIBUTION DE COUPONS-RESTAURANTS

Jeudi 3 avril de 9h30 à 17h30

Espace Jean-Ferrat

N'oubliez pas d'apporter votre courrier justificatif.

☐ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 3 avril de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €.

☐ ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS



Vendredi 4 avril de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Pratiquez votre anglais à travers des échanges conviviaux. Bases en anglais conseillées.

Animé par une senior bénévole.

☐ RENCONTRE D'AUTEUR

Samedi 5 avril à 10h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Rencontre avec Dorcy Rugamba, auteur rwandais et témoin du génocide, autour de son livre *Hewa Rwanda, Lettres aux absents*.

☐ PRÉVENTION DES CHUTES, COMMENT SE RELEVER ?

Samedi 5 avril de 14h à 15h15

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : 4 €

à régler sur place à l'association

Activité proposée par l'association S pas-liés, animée par Florine Dacunha, ergothérapeute.



❑ PERMANENCES DE LA GRAINOTHÈQUE

Les samedis 5, 12 avril et 3, 17, 31 mai de 15h à 17h

Les mercredis 16, 23 avril et 7, 21 mai de 15h à 17h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Découvrez la grainothèque, partagez conseils et astuces sur les graines avec les Jardins solidaires.

❑ DANSE

WAR(M)

Samedi 5 avril à 16h30

Théâtre Louis-Aragon - 35 places

Tarif : gratuit

Spectacle de Olga Dukhovna. Une journée danse exceptionnelle ! Suivi d'un café-rencontre le mardi 8 avril à 14h30 au TLA pour en discuter.

Du 7 au 12 avril

❑ BANQUETS DE PRINTEMPS

8, 9 et 10 avril 2025

Réservé aux personnes inscrites ayant leur carton d'invitation.

❑ INITIATION À LA DANSE DE SALON



Mercredi 9 avril de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Initiez-vous au cha-cha et au rock. Apportez des chaussures d'intérieur. Atelier animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Judi 10 avril de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ THÉÂTRE

HISTOIRE D'UN CID

Vendredi 11 avril à 20h30

Théâtre Louis-Aragon - 40 places

Tarif : gratuit

Pièce histoire d'un Cid d'après Corneille, mise en scène par Jean Bellorini. Une variation féérique autour du Cid. Suivi d'un café-rencontre le mardi 15 avril à 14h30 au TLA.

Du 14 au 30 avril

❑ COMMISSION DES SENIORS

Lundi 14 avril de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Proposez vos idées et soyez acteur de la vie des loisirs seniors.

❑ CINÉ-DÉBAT

Lundi 14 avril à 13h45

Cinéma Jacques-Tati - Tarif : 4 €

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 15 avril de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 15 avril de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ INITIATION AU GOLF



Mardi 15 avril de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Venez découvrir et apprendre les premiers gestes du golf en intérieur. Animé par l'association TAC Golf.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 16 avril de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq

Tarif : 1,50 €

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

❑ CONFÉRENCE SUR L'ENVIRONNEMENT

Mercredi 16 avril à 14h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Apprenez à mieux trier et réduire vos déchets. Proposé par la Brigade de l'environnement de la Ville.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 16 avril de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Judi 17 avril de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux pour des parties qui durent en moyenne de 1h à 1h30.

❑ ATELIER CULINAIRE

Vendredi 18 avril de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 3 €

Pêle-mêle de saveurs printanières.

❑ ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

Vendredi 18 avril de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Pratiquez votre anglais à travers des échanges conviviaux. Bases en anglais conseillées. Animé par une senior bénévole.

❑ ATELIER HANDICATLON

Vendredi 18 avril à 16h30

École élémentaire Georges Politzer

Tarif : gratuit

Sensibilisation au handicap à travers des ateliers sportifs inclusifs



❑ INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

Vendredi 18 avril de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Rejoignez-nous pour une initiation au kuduro. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur.

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 22 avril de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ PÉTANQUE

Mercredi 23 avril de 14h30 à 16h30

Boulodrome place Ernest-Boisadan

Tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 23 avril de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ BAL

Jeudi 24 avril à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat - Tarif : 5,50 € (Tremblaysiens) / 8 € (extérieures à la ville)

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 25 avril à 14h30

Médiathèque Boris-Vian - Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles et une bibliothécaire.

❑ LABOS DE BORIS

Vendredi 25 avril de 17h à 19h

Médiathèque Boris-Vian - Tarif : gratuit

Point de mousse, point de jersey, tricot, crochet et broderie. Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 29 avril de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 29 avril de 9h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ BALADE AU MARCHÉ DE SEVRAN

Mardi 29 avril de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit

En co-voiturage.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 30 avril de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq

Tarif : 1,50 €

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

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 30 avril de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ INITIATION À LA DANSE DE SALON

Mercredi 30 avril de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Initiez-vous au cha-cha et au rock. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Atelier animé par des seniors bénévoles.



Du 2 au 4 mai

❑ SCIENCE EN FOLIE

Vendredi 2 mai de 10h à 12h

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : 1,50 €

Venez découvrir des expériences scientifiques simples et amusantes.

❑ CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE : SYSTÈME D'EXPLOITATION

Vendredi 2 mai de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Un programme complet d'ateliers progressifs destiné aux personnes débutantes et à celles qui souhaitent compléter leurs connaissances. Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ CAFÉ BORIS

Samedi 3 mai de 10h30 à 12h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Le Café Boris, c'est le rendez-vous mensuel de la médiathèque pour partager vos coups de cœur culturels.

❑ CIRQUE

OCTOPUS • CIRCA TSUÏCA ET CHEPTEL ALEÏKOU



Dimanche 4 mai à 17h

Parc de Tremblay - 30 places

Tarif : gratuit

Un spectacle de cirque en fanfare, présenté par le Théâtre Louis-Aragon dans le cadre de l'événement printanier Le Bois est à nous.

Du 5 au 10 mai

❑ CINÉ-DÉBAT

Lundi 5 mai à 13h45

Cinéma Jacques-Tati - Tarif : 4 €

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

❑ ADOPTER LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Mardi 6 mai de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit

Acquérir des réflexes pour réagir face à des situations d'urgence. En partenariat avec la Police municipale de Tremblay-en-France. Atelier proposé par la commission des seniors.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 6 mai de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ SORTIE À LA JOURNÉE LE XIX^E SIÈCLE INDUSTRIEL EN THIÉRACHE

Mercredi 7 mai

Tarif : selon quotient ville

Visite guidée de l'Écomusée du textile et de la vie sociale de Fourmies. Déjeuner au Familistère ou dans un restaurant local. Visite guidée du Familistère de Guise.



❑ PÉTANQUE

Mercredi 7 mai de 14h30 à 16h30
Boulodrome place Ernest-Boisadan
Tarif : gratuit
Animé par un senior bénévole.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 7 mai de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €
Atelier animé par une senior bénévole.

❑ CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE : NAVIGUER SUR INTERNET

Vendredi 9 mai de 10h30 à 12h30
Médiathèque Boris-Vian
Tarif : gratuit
Un programme complet d'ateliers progressifs destiné aux personnes débutantes et à celles qui souhaitent compléter leurs connaissances. Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ LES MORDUS DE POLARS AU MÉDIABUS

Samedi 10 mai de 10h30 à 12h
Cours de la République - Tarif : gratuit
Proposé par la médiathèque Boris-Vian. Venez découvrir les collections polar jeunesse et adulte du Médiabus en compagnie d'Angélique et Valérie.

Du 12 au 17 mai

❑ ADOPTER LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Mardi 13 mai de 10h à 12h
Espace Ambroise-Croizat
Tarif : gratuit
Acquérir des réflexes pour réagir face à des situations d'urgence. En partenariat avec la Police municipale de Tremblay-en-France. Atelier proposé par la commission des seniors.



❑ JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

Mardi 13 mai de 14h30 à 16h
Espace Ambroise-Croizat
Tarif : gratuit
Partagez un bon moment ludique avec les enfants de l'école maternelle Marie-Curie autour de jeux de société.

❑ PRÉVENTION ET CITOYENNETÉ DÉBAT ET CONFÉRENCE : ABUS DE FAIBLESSE ET ABUS DE CONFIANCE

Mardi 13 mai de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit
Avec l'intervention d'un professionnel de la police.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 14 mai de 10h à 12h
Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq
Tarif : 1,50 €
Les bâtons sont fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas à 10h.

❑ INITIATION À LA DANSE DE SALON

Mercredi 14 mai de 14h à 16h
Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit
Initiez-vous aux danses du cha-cha et du rock. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Atelier animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 15 mai de 14h30 à 16h30
Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €
Animé par une senior bénévole.

❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Jeudi 15 mai de 14h30 à 16h30
Espace Ambroise-Croizat
Tarif : gratuit
Découvrez de nouveaux jeux pour des parties qui durent en moyenne de 1h à 1h30.

❑ INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

Vendredi 16 mai de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit
Rejoignez-nous pour une initiation au kuduro. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur.

❑ APPROCHE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Samedi 17 mai de 14h à 15h15
Espace Ambroise-Croizat - Tarif : 4 €
à régler sur place à l'association
Découvrez le soin par les plantes. Atelier proposé par l'association S pas-liés.

Du 19 au 24 mai

❑ INITIATION AU GOLF

Lundi 19 mai de 10h à 12h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit
Venez découvrir et apprendre les premiers gestes du golf en intérieur. Animé par l'association TAC Golf.

❑ MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Mardi 20 mai de 9h30 à 11h
Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq
Tarif : gratuit
Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis Dumas. Participez à une promenade intergénérationnelle en compagnie des enfants de l'école élémentaire Jean-Moulin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 20 mai de 14h15 à 16h45
Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit
Découvrez de nouveaux jeux.

❑ INITIATION À LA DANSE DE SALON

Mercredi 21 mai de 14h à 16h
Espace Henri-Barbusse
Tarif : gratuit
Initiez-vous aux danses du cha-cha et du rock. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Atelier animé par des seniors bénévoles.

❑ VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE

Mercredi 21 mai de 15h à 16h30
Médiathèque Boris-Vian
Tarif : gratuit
Visite proposée par la médiathèque Boris-Vian. L'occasion de découvrir la médiathèque en petit comité et d'échanger avec les bibliothécaires.

❑ PÉTANQUE



Mercredi 21 mai de 14h30 à 16h30
Boulodrome place Ernest-Boisadan
Tarif : gratuit
Animé par un senior bénévole.



❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 22 mai de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

❑ SORTIE RER

ENQUÊTE DE POLICE AU MARAIS



Jeudi 22 mai à 9h

Rendez-vous à la gare du Vert-Galant -

Tarif : selon quotient ville

Ticket RER et repas à votre charge. Participez à une enquête interactive dans Paris et élucidez les mystères qui vous attendent.

❑ CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE : TRAITEMENT DE TEXTE 1

Vendredi 23 mai de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian - Tarif : gratuit

Un programme complet d'ateliers progressifs destiné aux personnes débutantes et à celles qui souhaitent compléter leurs connaissances. Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ JEUX DE MOTRICITÉ

Vendredi 23 mai de 14h à 15h

et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Venez travailler votre motricité à travers différents jeux.

❑ LABOS DE BORIS

Vendredi 23 mai de 17h à 19h

Médiathèque Boris-Vian - Tarif : gratuit

Point de mousse, point de jersey... De fils en aiguille, on tricote, on crochète et on brode. Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ FÊTE DES VOISINS

Vendredi 23 mai à 18h30

Place Pierre-Curie

Apportez une de vos spécialités culinaires à partager entre voisins et amis.

Du 27 au 31 mai

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 27 mai de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 27 mai de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 28 mai de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq

Tarif : 1,50 €

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

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 28 mai de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 28 mai de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE : TRAITEMENT DE TEXTE 2

Vendredi 30 mai de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Un programme complet d'ateliers progressifs destiné aux personnes débutantes et à celles qui souhaitent compléter leurs connaissances. Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 30 mai à 14h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles et une bibliothécaire.

❑ DANSE : FANTASIE MINOR • MARCO DA SILVA FERREIRA

Samedi 31 mai à 17h

Parc de la Poudrerie - 30 places

Tarif : gratuit

Proposé par le Théâtre Louis-Aragon.



JUIN



Du 2 au 7 juin

❑ CINÉ-DÉBAT

Lundi 2 juin à 13h45

Cinéma Jacques-Tati - Tarif : 4 €

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 3 juin de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 3 juin de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ BALADE AU MARCHÉ DE SEVRAN

Mardi 3 juin de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

En co-voiturage.

❑ SORTIE À GIVERNY



Mardi 4 juin

Tarif : selon le quotient ville

Visite guidée de la maison des impressionnistes et des jardins, déjeuner dans un restaurant du village, puis visite guidée de la maison et des jardins de Claude Monet. Sortie proposée par la commission des seniors.

❑ PÉTANQUE

Mercredi 4 juin de 14h30 à 16h30

Boulodrome place Ernest-Boisadan

Tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.



ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 5 juin de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Animé par une senior bénévole.

INITIATION AU GOLF

Jeudi 5 juin de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Venez découvrir et apprendre les premiers gestes du golf en intérieur. Animé par l'association TAC Golf.

ATELIER CULINAIRE

Vendredi 6 juin de 10h à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 3 €

Venez préparer un repas anti-gaspi et découvrez comment transformer vos déchets alimentaires. En partenariat avec la Brigade de l'environnement de Tremblay-en-France.

CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE - LA MESSAGERIE

Vendredi 6 juin de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Atelier proposé par la médiathèque Boris-Vian, destiné aux débutants et à ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances.

INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

Vendredi 6 juin de 14h à 15h et de

15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Rejoignez-nous pour une initiation au kuduro. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur.

RENDEZ-VOUS SOCIÉTÉ

Vendredi 6 juin à 19h

Médiathèque Boris-Vian - Tarif : gratuit

Conférence sur les 30 ans du génocide des Tutsi au Rwanda, animée par l'historienne Hélène Dumas.

CIRQUE : LIEUX-DITS

Compagnie La Migration

Samedi 7 juin à 17h

Parc de la Poudrerie - 20 places

Tarif : gratuit

Proposé par le Théâtre Louis-Aragon.

Du 9 au 15 juin

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 10 juin de 9h30 à 10h30 et de

10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

Mardi 10 juin de 14h30 à 16h

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : gratuit

Partagez un moment ludique avec les enfants de l'école maternelle Marie-Curie autour de jeux de société.

ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 11 juin de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

INITIATION À LA DANSE DE SALON

Mercredi 11 juin de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit

Initiez-vous aux danses du cha-cha et du rock. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Animé par des seniors bénévoles.

APRÈS-MIDI CHAMPÊTRE



Jeudi 12 juin de 14h à 16h30

Château de la Queue

Tarif : gratuit

Dans une ambiance conviviale, venez vous détendre et jouer à des jeux traditionnels. Co-voiturage conseillé.

CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE - LES SERVICES DE GOOGLE

Vendredi 13 juin de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Atelier destiné aux débutants et aux personnes souhaitant compléter leurs connaissances.

CAFÉ BORIS

Samedi 14 juin de 10h30 à 12h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Le rendez-vous mensuel de la Médiathèque pour partager vos coups de cœur culturels.

CIRQUE : DANS L'ESPACE

Compagnie Un Loup pour l'homme

Dimanche 15 juin à 17h

Parc du Château bleu - 32 places

Tarif : gratuit

Proposé par le Théâtre Louis-Aragon. Sous chapiteau. Le rendez-vous de fin de saison avec un cirque de risque et de légèreté.

Du 16 au 20 juin

Dans le cadre de la semaine nationale du bien-être, participez à des ateliers dédiés à l'équilibre du corps et de l'esprit.

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 17 juin de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Lieu à définir - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être.

Venez avec votre plaid et votre coussin.



JEUX DE MOTRICITÉ

Mardi 17 juin de 9h30 à 10h30

et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Venez travailler votre motricité à travers différents jeux.



ATELIER SPORT ET ALIMENTATION

Mardi 17 juin de 14h à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Participez à une séance dynamique suivie d'un atelier cuisine pour préparer des collations. En partenariat avec Les Insatiables.



Du 23 au 27 juin

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ SPÉCIAL BIEN-ÊTRE

Mardi 17 juin de 14h15 à 16h45

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Venez découvrir des jeux favorisant le bien-être.



❑ SORTIE RER AU HAMMAM

Mercredi 18 juin à 9h

Rendez-vous à la gare du Vert-Galant

Tarif : selon quotient ville

Ticket RER et repas à votre charge. Offrez-vous un moment de détente au hammam de la Grande mosquée de Paris.



❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 18 juin de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq - Tarif : 1,50 €

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



❑ ATELIER MANUCURE

Mercredi 18 juin de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Offrez-vous un moment de détente et de soin pour sublimer vos mains.



❑ ATELIER MANDALA

Mercredi 18 juin de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Exprimez votre créativité et trouvez la sérénité en coloriant des mandalas.



❑ ATELIER PUZZLE

Mercredi 18 juin de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Un instant de concentration et de relaxation en douceur.



❑ PÉTANQUE

Mercredi 18 juin de 14h30 à 16h30

Boulodrome place Ernest-Boisadan

Tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ SOIRÉE COMÉDIE MUSICALE AU CAMPING DES ÉGLANTIERS

Jeudi 19 juin à 18h30

Espace Jean-Ferrat

Tarif : gratuit

Par la troupe Les Inséparables, menée par Brigitte Decuignère. Suivi d'un pot de l'amitié.

❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeudi 19 juin de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Animé par un senior bénévole.

❑ KARAOKÉ DU BONHEUR

Vendredi 20 juin de 14h à 16h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Venez chanter et danser lors d'un moment convivial.



❑ LABOS DE BORIS

Vendredi 20 juin de 17h à 19h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Atelier de tricot, crochet et broderie proposé par la médiathèque Boris-Vian.

❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mardi 24 juin de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Détente et bien-être. Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 24 juin de 14h15 à 16h45

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Découvrez de nouveaux jeux.

❑ BALADE AU MARCHÉ DE SEVRAN

Mardi 24 juin de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

En co-voiturage.

❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

Mercredi 25 juin de 9h30 à 12h

Espace Henri-Barbusse - Tarif : 1,50 €

Atelier animé par une senior bénévole.

❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 25 juin de 10h à 12h

Parc de la Poudrerie et Canal de l'Ourcq

Tarif : 1,50 €

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

❑ INITIATION AUX ÉCHECS

Mercredi 25 juin de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : gratuit

Animé par un senior bénévole.

❑ INITIATION À LA DANSE DE SALON

Mercredi 25 juin de 14h à 16h

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Initiez-vous aux danses du cha-cha et du rock. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur. Animé par des seniors bénévoles.

❑ CYCLE D'APPRENTISSAGE DE L'INFORMATIQUE - LOGICIEL EXCEL

Vendredi 27 juin de 10h30 à 12h30

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Atelier destiné aux débutants et aux personnes souhaitant approfondir leurs connaissances.

❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 27 juin à 14h30

Espace Henri-Barbusse

Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles et une bibliothécaire.

❑ SOIRÉE GUINGUETTE EN FÊTE



Vendredi 27 juin de 18h30 à 22h

Château de la Queue - Tarif : 10 €

Venez partager un moment festif. Co-voiturage conseillé.



Activités annuelles (sauf vacances scolaires)

❑ ZUMBA GOLD

Les mardis de 14h15 à 15h15

et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse

Tarif : quotient ville - 20 prs/séances

En partenariat avec l'association Vivre mieux

❑ GYM DOUCE

Les jeudis de 14h30 à 15h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : quotient

ville - 20 personnes par séance

Animé par un professionnel « sport, santé et bien-être ».

❑ PILATES

Les jeudis de 15h30 à 16h30

et de 16h30 à 17h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : quotient

ville - 20 personnes par séance

Animé par un professionnel « sport, santé et bien-être ».

❑ ATELIER CREATIFS

Les jeudis de 9h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER TRICOT

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - Tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

❑ ATELIER « COMÉDIE MUSICALE »

Tous les JEUDIS de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - Tarif : gratuit

15 personnes

Animé par Brigitte Decuigniere.

❑ 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 auprès des espaces Henri-Barbusse et Ambroise-Croizat muni d'une photo d'identité.

❑ AQUAGYM

Les jeudis et vendredis (en deux

groupes distincts) de 11h à 12h10

Ouverture des vestiaires à 11h20

et début des cours à 11h15

Tarifs au quotient ville, pensez

à renouveler votre carte d'aquagym

pour l'année 2024/2025 auprès des

espaces Henri-Barbusse

et Ambroise-Croizat muni

d'une photo d'identité.

Attention !

Certains Tarifs sont calculés selon le quotient familial de la Ville.

**Venez faire calculer votre quotient dans les espaces
Henri-Barbusse ou Ambroise-Croizat ou encore au service
de l'Action sociale au 2^e étage de l'hôtel de ville. N'oubliez pas
d'apporter votre dernier avis d'imposition.**

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 AMBROISE-CROIZAT

3-5, Place Pierre-Curie – 01 80 62 90 96

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



www.tremblay-en-france.fr