

# Senior Infos

janvier  
à mars  
2026

## ❑ SÉJOUR - CARNAVAL DE NICE

Du 20 au 25 février 2026

**Tout compris : transport, pension complète et excursions**

Séjour découverte du Carnaval de Nice dans une ambiance festive et ensoleillée.

Séjour non adapté aux personnes à mobilité réduite.

Pré-inscriptions du 8 au 17 décembre 2025 auprès du service Vacances 01 49 63 69 03.



## JANVIER

### ❑ SORTIE AU GRAND REX



**Vendredi 2 janvier à 9h30**

**Rendez-vous gare du Vert-Galant –  
sortie en RER**

**tarif : au quotient ville**

La féerie des eaux et Zootopie 2 suivie d'une  
visite du Rex Studio.

Ticket RER et déjeuner à votre charge.

Du 5 au 10 janvier

### ❑ ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

**Tous les lundis du 5 janvier au 30  
mars de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : gratuit**

Améliorer votre bien-être psychologique  
et émotionnel grâce à des soins  
esthétiques adaptés. Atelier animé par  
l'association Néo Silver.

### ❑ CINÉ-DÉBAT

**Lundi 5 janvier à 13h45**

**Cinéma Jacques-Tati**

**tarif : 4 €**

Projection suivie d'un échange convivial  
autour du film.

### ❑ ATELIER NUMÉRIQUE

**Mardi 6 janvier de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : gratuit**

Initiation à l'informatique (achats,  
démarches, sécurité, santé) animée par  
l'association Atelier Delta 7.

### ❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

**Mardi 6 janvier de 9h30 à 10h30 et  
de 10h45 à 11h45**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €**

Séance de détente et de relaxation (prévoir  
plaid et coussin).

### ❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

**Mercredi 7 janvier de 9h30 à 12h**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €**

Atelier créatif animé par une sénior  
bénévole.

### ❑ ATELIER SCRAPBOOKING

**Mercredi 7 janvier de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : 1,50€**

Création d'albums ou de cartes décoratives  
avec une sénior bénévole.

### ❑ VISITE DU THÉÂTRE LOUIS- ARAGON

**Mercredi 7 janvier à 14h30**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit**

Visite du théâtre et présentation des  
spectacles du trimestre.

### ❑ INITIATION À L'E-SPORT

**Mercredi 7 janvier à 14h30**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : gratuit**

Découverte ludique du jeu vidéo sur  
Nintendo Switch favorisant la coordination  
et la convivialité.

### ❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

**Jeudi 8 janvier de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : gratuit**

Découverte de nouveaux jeux pour des  
parties d'environ 1 h à 1 h 30.

### ❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE



**Jeudi 8 janvier de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €**

Atelier artistique animé par une sénior  
bénévole.

### ❑ COMMISSION DES SÉNIORS

**Vendredi 9 janvier de 10h à 12h**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Proposez vos idées et participez à la vie des  
loisirs seniors.

## ❑ ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

**Vendredi 9 janvier de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Pratique de l'anglais à travers des échanges conviviaux (bases conseillées). Animé par une sénior bénévole.

## ❑ CONCERT – LABESS

**Vendredi 9 janvier à 20h30**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit**  
**35 places**

En chantant en arabe, sa langue maternelle, en français ou en espagnol, Nadjim Bouizzoul démontre sur scène la puissance des croisements et du métissage.

## ❑ CAFE PHILO

**AVEC DOMINIQUE PAQUET**

**Samedi 10 janvier à 10h30**

**Médiathèque Boris-Vian**

**Tarif : Gratuit**

**Atelier proposé par la médiathèque**

Venez explorer sous toutes ses formes le thème du secret, qu'il soit léger, protecteur ou lourd de conséquences.

Un café-philo en lien avec le spectacle «en mon for intérieur» de Alvisé Siniva avec Mellina Boubetra zet Manon Parent proposé par le TLA le 17 janvier.

Du 12 au 17 janvier

## ❑ ATELIER NUMÉRIQUE

**Mardi 13 janvier de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Perfectionnement sur les thèmes du web, sécurité et santé en ligne animé par l'association Atelier Delta 7.

## ❑ ATELIER TISANE

**Mardi 13 janvier à 15h**

**Médiathèque Boris-Vian**

**Tarif : Gratuit**

**Atelier proposé par la médiathèque**

Venez découvrir les bienfaits des tisanes de la Grainothèque !

Avec Françoise des Jardins solidaires.

## ❑ BAL DE LA GALETTE DES ROIS



**Mardi 13 janvier de 14h15 à 17h15**

**Espace Jean-Ferrat**

**tarif : 5,50 € (réservé Tremblaysiens)**

Animé par DJ Yannick Gioia

## ❑ SORTIE À LA JOURNÉE

**« LA MAGIE DU CIRQUE »**

**Mercredi 14 janvier – départ de l'hôtel-de-ville (co-voiturage possible)**

**Tarif : au quotient ville**

Visite guidée du musée du cirque, déjeuner et spectacle de magie sur la piste aux étoiles.

## ❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

**Mercredi 14 janvier de 10h à 12h**

**Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq**

**tarif : 1,50 €**

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

## ❑ INITIATION DANSE DE SALON

**Mercredi 14 janvier de 14h à 15h (initiés) et de 15h à 16h (débutants)**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Initiation au rock avec des seniors bénévoles (prévoir chaussures d'intérieur).

## ❑ INITIATION AU POKER



**Jeudi 15 janvier de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Atelier ludique pour développer votre sens de la stratégie au poker, sans enjeu.

## ❑ JEUX DE MOTRICITÉ

**Vendredi 16 janvier de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Activités ludiques pour travailler votre motricité.

## ❑ POUSSONS LA CHANSONNETTE !

**Vendredi 16 janvier de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Prenez le micro et poussez la chansonnette dans une ambiance chaleureuse et détendue. Animé par un sénior bénévole.

## ❑ DANSE – EN MON FOR INTÉRIEUR

**#1 MELLINA BOUBETRA & #2 MANON PARENT**

**Alvisé Sinivia, Samedi 17 janvier à 19h**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit**

**30 places**

Alvisé Sinivia nous raconte un double portrait de femmes à travers leurs secrets.

Café rencontre mardi 20 janvier à 14h30 au TLA.

Du 19 au 24 janvier

## ❑ ATELIER NUMÉRIQUE

**Mardi 20 janvier de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Achats en ligne, démarches, sécurité et santé sur Internet animé par l'association Atelier Delta 7.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

**Mardi 20 janvier de 14h15 à 16h45**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Découverte de jeux variés dans une ambiance conviviale.

## ❑ ATELIER DE PERLES À REPASSER

**Mercredi 21 janvier de 9h30 à 12h**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €**

Atelier créatif animé par une sénior bénévole.

## ❑ ATELIER SCRAPBOOKING

**Mercredi 21 janvier de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : 1,50€**

Réalisation d'albums et de cartes décoratives. Animé par une sénior bénévole.

## ❑ INITIATION DANSE DE SALON

**Mercredi 21 janvier de 14h à 15h (initiés) et de 15h à 16h (débutants)**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Initiation au « cha-cha » (apportez des chaussures d'intérieur).

## ❑ RUGBY EN DOUCEUR

**Mercredi 21 janvier à 15h**

**Complexe sportif Jean-Guimier**

**tarif : gratuit**

Activité sans contact autour du ballon ovale avec des résidents du foyer des Myosotis.

## ❑ BAL

Jeu 22 janvier à partir de 14h15

Espace Jean-Ferrat

tarif : 5,50 € (Tremblaysiens) / 8 € (extérieurs)

Après-midi dansant ouvert à tous.

## ❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

Jeu 22 janvier de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Atelier artistique animé par une s niore bénévole.

## ❑ ATELIER MÉMOIRE

Vendredi 23 janvier de 10h   12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Exercices ludiques pour stimuler la mémoire.

## ❑ INITIATION   L'E-SPORT



Vendredi 23 janvier   14h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit

Découverte du jeu vidéo sur Nintendo Switch favorisant coordination et convivialité.

## ❑ THÉÂTRE – OISEAU

Anna Nozière, Compagnie La POLKA

Samedi 24 janvier   19h

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit  
30 places

Un spectacle drôle et poétique, à partager entre générations.

Du 26 au 31 janvier

## ❑ INITIATION   LA SOPHROLOGIE

Mardi 27 janvier de 9h30   10h30 et de 10h45   11h45

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Séances de relaxation guidées (apportez plaid et coussin).

## ❑ ATELIER NUMÉRIQUE

Mardi 27 janvier de 10h   12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Sur les thématiques web, sécurité et santé en ligne par l'association Atelier Delta 7.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 27 janvier de 14h15   16h45

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Sélection de jeux de société pour tous les niveaux.

## ❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

Mercredi 28 janvier de 10h   12h

Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq  
tarif : 1,50 €

Marche encadrée (b tons fournis). Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas à 10h.

## ❑ INITIATION AUX ÉCHECS



Mercredi 28 janvier de 14h30   16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Découverte et pratique des échecs avec un sénior bénévole.

## ❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

Jeu 29 janvier de 14h30   16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Parties de 1h   1h30 pour découvrir de nouveaux jeux.

## ❑ MASSAGE DES MAINS

Vendredi 30 janvier de 10h   12h

Espace - tarif : 1,50 €

Pause bien-être et relaxation des mains.

## ❑ ACTIVITÉ MANUELLE

Vendredi 30 janvier de 14h30   16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : 1,50 €

Fabrication d'attrape-rêves.

## ❑ ATELIER BRODERIE

Vendredi 30 janvier de 17h   19h

Médiathèque Boris-Vian

Tarif : gratuit

Atelier proposé par la médiathèque

Lucie Baratte nous proposera de réaliser des broderies pour tous les niveaux et fera dialoguer nos gestes avec la lecture de passages son livre *Roman de Ronce et d'Epine*.

## ❑ DICTÉE DE PIVOT

Vendredi 30 janvier   14h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Dictée animée par une s niore bénévole et une bibliothécaire.

## ❑ THÉÂTRE - MARTIN EDEN MÉLODIE - AMY WALLET

Samedi 31 janvier   19h

Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit  
30 places

Adaptation du roman de Jack London. Un jeune marin  perdue d'amour et d'ambition. Café rencontre le mardi 3 février à 14h30 au TLA.



# FÉVRIER

Du 2 au 6 février

## ❑ CINÉ-DÉBAT



Lundi 2 février à 13h45

Cinéma Jacques-Tati

tarif : modification au 1 r février 2026

Projection suivie d'un échange convivial autour d'un film (titre à définir).

## ❑ GRAND LOTO

Mardi 3 février à 14h30

Espace Jean-Ferrat

tarif : 1 carton 3,50 € / 4 cartons 10 €

Après-midi festive placée sous le signe de la chance et de la convivialité.

## ❑ ATELIER DE PERLES   REPASSER

Mercredi 4 février de 9h30   12h

Espace Henri-Barbusse

tarif : modification au 1 r février 2026

Atelier créatif animé par une s niore bénévole.

## ❑ ATELIER SCRAPBOOKING

Mercredi 4 février de 10h   12h

Espace Ambroise-Croizat

tarif : modification au 1 r février 2026

Création d'albums et de cartes décoratives dans une ambiance conviviale.

## ❑ INITIATION DANSE DE SALON

**Mercredi 4 février de 14h à 15h (initiés) et de 15h à 16h (débutants)**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Apprentissage du rock avec des seniors bénévoles (prévoir des chaussures d'intérieur).

## ❑ RUGBY EN DOUCEUR

**Mercredi 4 février à 15h**

**Complexe sportif Jean-Guimier**

**tarif : gratuit**

Atelier sans contact animé par Terres de France Rugby, ouvert à tous.

## ❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

**Jeudi 5 février de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Découverte de jeux modernes et conviviaux pour des parties d'environ 1h30.

## ❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

**Jeudi 5 février de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Atelier artistique animé par une sénior(e) bénévole.

## ❑ ATELIER CULINAIRE

**Vendredi 6 février de 10h à 12h**

**Espace**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Préparation d'une soupe d'hiver et dégustation collective.

## ❑ JEUX DE MOTRICITÉ

**Vendredi 6 février de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Activités physiques douces pour entretenir la coordination et l'équilibre.

## ❑ ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

**Vendredi 6 février de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Pratique conviviale de l'anglais avec une sénior(e) bénévole (bases conseillées).

## ❑ THÉÂTRE – PENDA DIOUF « PISTE... »



**Vendredi 6 février à 20h30**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit 30 places**

Road-trip chorégraphique au cœur de la Namibie. Café-rencontre autour de la décolonisation dans l'art le mardi 17 février.

**Du 9 au 14 février**

## ❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

**Mardi 10 février de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 - Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Séances de relaxation et de bien-être (apporter plaid et coussin).

## ❑ GESTES DE PREMIERS SECOURS

### 2<sup>e</sup> SESSION

**Mardi 10 février de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Atelier de sensibilisation aux urgences du quotidien (hémorragies, brûlures...), animé avec la Police municipale pour apprendre les bons réflexes d'urgence. Atelier proposé par la commission des seniors.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

**Mardi 10 février de 14h15 à 16h45**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Découverte et partage autour de jeux variés.

## ❑ MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

**Mercredi 11 février de 10h à 12h**

**Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Balade nature avec bâtons fournis, rendez-vous à l'entrée du parc de Vaujours.

## ❑ SORTIE À LA JOURNÉE CABARET BARVILLE EN GÂTINAIS AU B'GO



**Jeudi 12 février – départ devant l'hôtel-de-ville - tarif : au quotient ville**

Déjeuner, danse et spectacle cabaret « Plume » (co-voiturage possible).

## ❑ BAL

**Jeudi 12 février à partir de 14h15**

**Espace Jean-Ferrat**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Après-midi dansant et convivial ouvert à tous.

## ❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

**Jeudi 12 février 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 MÉMOIRE

**Vendredi 13 février de 10h à 12h**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Jeux et exercices pour stimuler la mémoire.

## ❑ INITIATION À L'E-SPORT

**Vendredi 13 février à 14h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Découverte du jeu vidéo sur Nintendo Switch dans un cadre bienveillant.

## ❑ ATELIER DE DÉCOUVERTE DU TAI-CHI

**Samedi 14 février de 14h à 15h15**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : 4 € (à régler à l'association)**

Initiation au tai-chi proposée par l'association S. Pas-liés animée par Anne-Marie Dupuis.

## ❑ DANSE – NOCTURNE DANSE #49

**Johana Malédon (titre provisoire), Betty Tchomanga - Histoire(s) décoloniale(s) #Dalila & #Mulunesh**

**Samedi 14 février à 19h**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit 30 places**

Des portraits qui font l'Histoire.

**Du 16 au 21 février**

## ❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

**Mardi 17 février de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Moments de détente et de relaxation guidée.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS



**Mardi 17 février de 14h30 à 16h**  
**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**  
Jeux partagés entre seniors et les enfants de l'école maternelle Marie-Curie.

❑ **ATELIER DE PERLES À REPASSER**  
**Mercredi 18 février de 9h30 à 12h**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Activité manuelle animée par une sénior(e) bénévole.

❑ **ATELIER SCRAPBOOKING**  
**Mercredi 18 février de 10h à 12h**  
**Espace Ambroise-Croizat**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Découpage, collage et création de cartes ou d'albums. Atelier découverte, animé par une sénior(e) bénévole.

❑ **INITIATION DANSE DE SALON**  
**Mercredi 18 février de 14h à 15h (initiés) et de 15h à 16h (débutants)**  
**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**  
Apprentissage du Cha-cha avec des seniors bénévoles.

❑ **INITIATION À L'E-SPORT**  
**Mercredi 18 février à 14h30**  
**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**  
Découverte du jeu vidéo sur console dans une ambiance conviviale.

❑ **BAL**  
**Jeudi 19 février à partir de 14h15**  
**Espace Jean-Ferrat**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

❑ **ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE**  
**Jeudi 19 février de 14h30 à 16h30**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Atelier d'expression artistique animé par une sénior(e) bénévole.

❑ **SOIRÉE CARNAVAL !**  
**Vendredi 20 février à 19h**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Soirée déguisée et apéritif dinatoire dans une ambiance festive.

❑ **ATELIER BRODERIE**  
**Samedi 21 février de 15h à 17h**  
**Médiathèque Boris-Vian**  
**Tarif : gratuit**  
Atelier proposé par la médiathèque  
Lucie Baratte nous proposera de réaliser des broderies pour tous les niveaux et fera dialoguer nos gestes avec la lecture de passages de son livre *Roman de Ronce et d'Epine*.

Du 23 au 27 février

❑ **PATINOIRE**  
**VACANCES DE FÉVRIER**  
Dates à venir selon  
le planning des vacances  
Inscription sur bulletin de pré-inscription - tarif : gratuit

Vous serez contacté dès que les places et la date seront confirmées.

❑ **INITIATION À LA SOPHROLOGIE**  
**Mardi 24 février de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Séance de bien-être et de relaxation douce.  
Venez avec votre plaid et votre coussin.

❑ **JEUX DE SOCIÉTÉ**  
**Mardi 24 février de 14h15 à 16h45**  
**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**  
Moments ludiques autour de jeux variés.

❑ **MARCHE DU BIEN-ÊTRE**  
**Mercredi 25 février de 10h à 12h**  
**Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Sortie détente en plein air avec bâtons fournis.  
Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas à 10h.

❑ **INITIATION AUX ÉCHECS**  
**Mercredi 25 février de 14h30 à 16h30**  
**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**  
Animé par un senior bénévole.

❑ **BAL**  
**Jeudi 26 février à partir de 14h15**  
**Espace Jean-Ferrat**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Danse et convivialité autour de la musique.

❑ **INITIATION AU POKER**  
**Jeudi 26 février de 14h30 à 16h30**  
**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**  
Découverte du poker, sans enjeu, dans un cadre ludique et bienveillant.

❑ **KARAOKÉ**  
**Vendredi 27 février de 14h15 à 16h30**  
**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**  
Venez chanter vos airs préférés dans une ambiance conviviale.

❑ **DICTÉE DE PIVOT**  
**Vendredi 27 février à 14h30**  
**Médiathèque Boris-Vian**  
**tarif : gratuit**  
Animation littéraire menée par une sénior(e) bénévole et une bibliothécaire.



**MARS**

Du 3 au 9 mars

❑ **CINÉ-DÉBAT**  
**Lundi 2 mars à 13h45**  
**Cinéma Jacques-Tati**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Projection suivie d'un échange autour du film (titre à définir).

❑ **GRANDE FRIPERIE**  
**Du mardi 3 au vendredi 6 mars**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**Tarif : gratuit**  
Venez chiner des trésors à la grande friperie !

❑ **INITIATION À LA SOPHROLOGIE**  
**Mardi 3 mars de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Séances de relaxation et de bien-être (apporter plaid et coussin).

❑ **ATELIER DE PERLES À REPASSER**  
**Mercredi 4 mars de 9h30 à 12h**  
**Espace Henri-Barbusse**  
**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**  
Atelier créatif animé par une sénior(e) bénévole.

## **❏ BAL**

**Jeudi 5 mars à partir de 14h15**

**Espace Jean-Ferrat**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Après-midi dansant et convivial ouvert à tous.

## **❏ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE**



**Jeudi 5 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Atelier d'expression artistique animé par une sénior(e) bénévole.

## **❏ ATELIER CULINAIRE**

**Vendredi 6 mars de 10h à 12h**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Préparation d'une soupe de printemps à déguster ensemble.

## **❏ ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS**

**Vendredi 7 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Pratique conviviale de l'anglais (bases conseillées). Animé par une sénior(e) bénévole

Du 9 au 14 mars

## **❏ GESTES DE PREMIERS SECOURS 2<sup>e</sup> SESSION**

**Mardi 10 mars de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Sensibilisation aux gestes qui sauvent. Apprenez à réagir face aux urgences du quotidien (hémorragies, brûlures...) en partenariat avec la Police municipale.

## **❏ JEUX DE SOCIÉTÉ**

**Mardi 10 mars de 14h15 à 16h45**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Après-midi ludique autour de jeux variés.

## **❏ ATELIER SCRAPBOOKING**

**Mercredi 11 mars de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Création d'albums ou cartes décoratives dans un cadre détendu. Animé par une sénior(e) bénévole.

## **❏ SORTIE À LA JOURNÉE « MADE IN BEAUVAIS »**



**Mercredi 11 mars – départ de l'hôtel-de-ville - tarif : au quotient ville**

Visite d'une fabrique de brosse à dents, déjeuner au restaurant et visite de la chocolaterie Mon Pari Gourmand.

## **❏ MARCHE DU BIEN-ÊTRE**

**Mercredi 11 mars de 10h à 12h**

**Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

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

## **❏ BAL**

**Jeudi 12 mars à partir de 14h15**

**Espace Jean-Ferrat**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Moment dansant et convivial ouvert à tous.

## **❏ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE**

**Jeudi 12 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Découverte de jeux modernes et de stratégie.

## **❏ JEUX DE MOTRICITÉ**

**Vendredi 13 mars de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Atelier ludique pour entretenir coordination et équilibre.

## **❏ INITIATION À L'E-SPORT**



**Vendredi 13 mars à 14h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Découverte du jeu vidéo sur Nintendo Switch en groupe.

## **❏ OUVERTURE DE LA GRAINOTHEQUE**

**Samedi 14 mars de 15 à 18h**

**Médiathèque Boris-Vian**

**Tarif : gratuit**

**Atelier proposé par la médiathèque et les jardins solidaires**

Un après-midi d'ateliers tout public pour apprendre à semer, confectionner des sachets et échanger autour des graines, avec la Grainothèque et le Médiabus, en partenariat avec les Jardins Solidaires et les Amis de Boris.

Du 16 au 21 mars

## **❏ JEUX DE SOCIÉTÉ**

**Mardi 17 mars de 14h15 à 16h45**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Découvrez de nouveaux jeux.

## **❏ ATELIER DE PERLES À REPASSER**

**Mercredi 18 mars de 9h30 à 12h**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Activité manuelle créative animée par une sénior(e) bénévole.

## **❏ INITIATION DANSE DE SALON**

**Mercredi 18 mars de 14h à 15h (initiés) et de 15h à 16h (débutants)**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Initiation au Rock animée par des seniors bénévoles.

## **❏ INITIATION À L'E-SPORT**

**Mercredi 18 mars à 14h30s**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Découverte du jeu vidéo sur Nintendo Switch en groupe.

## **❏ RUGBY EN DOUCEUR**

**Mercredi 18 mars à 15h**

**Complexe sportif Jean-Guimier**

**tarif : gratuit**

Séance sans contact avec les résidents du foyer Myosotis.

## **❏ CONCERT – JARDIN FÉRIQUE ORCHESTRE DIVERTIMENTO**

**Mercredi 18 mars à 20h**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit 40 places**

Une nouvelle création inédite, dirigée par Zahia Ziouani.

## ❑ BAL

**Jeudi 19 mars à partir de 14h15**

**Espace Jean-Ferrat**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Danse et convivialité pour tous les participants.

## ❑ ATELIER AQUARELLE, FUSAIN ET CRAIE GRASSE

**Jeudi 19 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Atelier d'expression artistique animé par une sénior.e bénévole.

## ❑ INITIATION AU POKER

**Jeudi 19 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Initiation au poker sans enjeu, pour le plaisir du jeu.

## ❑ ATELIER MÉMOIRE

**Vendredi 20 mars de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Jeux et exercices pour stimuler la mémoire.

## ❑ POUSSONS LA CHANSONNETTE !

**Vendredi 20 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Moment musical au micro animé par un sénior.e bénévole (ambiance conviviale).

## ❑ CIRQUE – SALTO

**Compagnie El Nucleo**

**Samedi 21 mars à 19h**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit**

**35 places**

Spectacle-défi de haute voltige suivi d'un café-rencontre le 24 mars à 14h30 au TLA, autour d'une grande question : c'est quoi le grand saut ?

**Du 23 au 28 mars**

## ❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

**Mardi 24 mars de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Atelier de relaxation. Venez avec votre plaid et votre coussin.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

**Mardi 24 mars de 14h15 à 16h45**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Partage et convivialité autour de jeux de société variés.

## ❑ MARCHE DU BIEN-ÊTRE

**Mercredi 25 mars de 10h à 12h**

**Parc de la Poudrerie et canal de l'Ourcq**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Balade douce et encadrée pour entretenir la forme. Les bâtons sont fournis par le CCAS. Rendez-vous devant l'entrée du parc de Vaujours, rue Louis-Dumas à 10h.

## ❑ ATELIER SCRAPBOOKING

**Mercredi 25 mars de 10h à 12h**

**Espace Ambroise-Croizat**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Création d'albums et cartes décoratives avec une sénior.e bénévole.

## ❑ INITIATION DANSE DE SALON

**Mercredi 25 mars de 14h à 15h (initiés) et de 15h à 16h (débutants)**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Apprentissage du Cha-cha animé par des seniors bénévoles. Pensez à venir avec des chaussures d'intérieur.

## ❑ INITIATION AUX ÉCHECS

**Mercredi 25 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Découverte du jeu d'échecs avec un sénior.e bénévole.

## ❑ PÉTANQUE



**Mercredi 25 mars de 14h30 à 16h30**

**Boulodrome place Ernest-Boisadan**

**tarif : gratuit**

Partie amicale animée par un sénior.e bénévole.

## ❑ JEUX DE PLATEAU ET DE STRATÉGIE

**Jeudi 26 mars de 14h30 à 16h30**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Jeux modernes de réflexion et de stratégie pour des parties qui durent en moyenne de 1h à 1h30.

## ❑ SORTIE

**LE MUSÉE DES ÉGOUTS DE PARIS**



**Jeudi 27 mars à 10h**

**Rendez-vous gare du Vert-Galant**

**Sortie en RER - tarif : gratuit**

Découverte guidée des égouts de Paris (RER et repas à votre charge). Sortie proposée par la Commission des séniors.

## ❑ MASSAGE DES MAINS

**Vendredi 27 mars de 10h à 12h**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Pause bien-être et détente des mains.

## ❑ DICTÉE DE PIVOT

**Vendredi 27 mars à 14h30**

**Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit**

Dictée animée par une sénior.e bénévole et une bibliothécaire.

## ❑ DANSE – LE BAL MAGNÉTIQUE

**Massimo Fusco.**

**Samedi 28 mars à 19h**

**Théâtre Louis-Aragon - tarif : gratuit**

Soirée dansante et joyeuse autour de la danse collective. Café rencontre le mardi 31 mars à 14h30 au TLA.

## ❑ INITIATION À LA SOPHROLOGIE

**Mardi 31 mars de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45**

**Espace Henri-Barbusse**

**tarif : modification au 1<sup>er</sup> février 2026**

Séance de relaxation et d'harmonisation corporelle. Venez avec votre plaid et votre coussin.

## ❑ JEUX DE SOCIÉTÉ

**Mardi 31 mars de 14h15 à 16h45**

**Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit**

Jeux variés dans une ambiance conviviale.

## ❑ SORTIES

**ÉMISSIONS TÉLÉVISÉES**

**Dates à venir**

**selon le calendrier de diffusion**

**Inscription sur bulletin**

**de pré-inscription**

**tarif : gratuit**

Participez comme spectateur à des émissions télévisées : vous serez contacté dès que les dates seront fixées.

# Activités annuelles (sauf vacances scolaires)

## ❑ PILATES SUR CHAISE

Mardi de 13h15 à 14h et de 14h15 à 15h – Vendredi de 9h à 9h50

Espace Ambroise-Croizat

Tarif : à définir avec l'association S Pas-liés (15 personnes/séance)

## ❑ ZUMBA GOLD

Les mardis de 14h15 à 15h15 et de 15h15 à 16h15

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

En partenariat avec l'association « Vivre Mieux ».

## ❑ GYM TONIC

Les jeudis de 14h30 à 15h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

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/séances

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

## ❑ ATELIER CREATIF

Les jeudis de 9h30 à 12h

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

## ❑ ATELIER TRICOT

Les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

## ❑ ATELIER « COMEDIE MUSICALE »

Les jeudis de 14h30 à 16h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : gratuit - 18 personnes/séances

Animé par Brigitte Decuignière.

## ❑ YOGA

Les vendredis de 10h30 à 11h30

Espace Henri-Barbusse - tarif : quotient ville - 20 personnes/séances

En partenariat avec l'association Vivre Mieux.

## ❑ ATELIER DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Les vendredis de 14h30 à 16h30

Espace Ambroise-Croizat - tarif : gratuit

Animé par des seniors bénévoles.

## CALCUL DU NOUVEAU QUOTIENT FAMILIAL 2026

Du 12 janvier au 21 février 2026

Effectuez vos démarches pour calculer  
votre quotient familial durant cette période.

## 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](mailto:loisirs.seniors@tremblayenfrance.fr)



*L'équipe des Loisirs seniors vous souhaite une belle et heureuse année 2026,  
remplie de vitalité, de joie et de moments partagés !*