

PROGRAMME RETRAITÉS

FÉVRIER 2024

Semaine du 1er février

JEUDI 1ER

- 10h - 11h : Gym sur chaise
Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Atelier
Calligraphie - Au service

VENDREDI 2

- 14h - 17h : Ozy-Zen: Marche
Les anciennes carrières de
Fontenay-sous-Bois
Départ en trafic du service

Menu 08/02:
Mille-feuille de betterave et fromage
de chèvre
Cuisse de poulet au four et ses
légumes
Mousse au chocolat

Semaine du 5 au 9 février

LUNDI 5

- 14h30 - 16h30 : Jeu d'adresse
avec balle -Au service

MARDI 6

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique
(transfère photos) - Séance 2/2
Au service

MERCREDI 7

- 10h - 11h : Zumba
Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Atelier couture,
tricot, porte clé coeur - Au service

JEUDI 8

- 12h15 - 14h : Repas tous
ensemble - Au service
(sous réserve de 2 aides)
6€

VENDREDI 9

- 14h30 - 16h30 : Jeu de Curling
(comme la pétanque)
Salle Roland Roche
- 19h30 - 23h : Spectacle: Circus
Baobab «Yé»
à Juvisy-Sur-Orge-
Départ en trafic du service 8€

Semaine du 12 au 16 février

LUNDI 12

- 14h30 - 16h30 : Jeu «Petit Bac»
Au service
- 14h30 - 16h30 : Atelier créa:
tissage déco murale - Au service

MARDI 13

- 14h00 - 16h : Atelier:
Mardi-Gras, mini-crêpes suivi
du goûter - Au service

MERCREDI 14

- 14h30 - 16h30 : Atelier couture,
tricot, porte clé coeur - au service
- 14h30 - 16h30: Atelier
artistique: fresque
«l'amour» - Au service

JEUDI 15

- 10h - 11h : Gym sur chaise
Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30: Atelier photos
paysage en extérieur
Départ en trafic du service

VENDREDI 16

- 9h30 - 12h : Sortie: Panier de
la ferme à Coubert
Départ en trafic du service
- 14h - 16h30: Oxy-Zen:
Marche La coulée verte
à Limeil-Brévannes
Départ du service à pied

Semaine du 19 au 23 février

LUNDI 19

- 14h30 - 16h30 : Atelier créa -
Tissage déco murale - au service
- 13h30 - 17h30 : Activités libres

MARDI 20

- 14h30 - 16h : Dictée du mois
Au service

MERCREDI 21

- 14h30 - 16h30: Atelier couture,
tricot, porte clé coeur - au service

JEUDI 22

- 11h30 - 14h : Repas partagé
au service

Chacun apporte un plat

VENDREDI 23

- 14h - 16h30 : Oxy-zen: promenade
au lac de Choisy-Le-Roi
Départ en trafic du service

Mon bloc-note

Semaine du 26 au 29 février

LUNDI 26

- 14h30 - 16h30 : Atelier créa - tissage déco murale - *au service*
- 14h30 - 16h30 : Jeux de Tarot *au service*

MARDI 27

- 14h30 - 16h : Atelier artistique - calligraphie - *au service*

MERCREDI 28

- 10h - 11h : Zumba - *Roland Roche*
- 14h30 - 16h30 : Jeux baccalauréat - *au service*
- 14h30 - 16h30 : Atelier couture, tricot, porte clé coeur - *au service*

JEUDI 29

- 10h - 11h : Gym sur chaise *Roland Roche*
- 13h45 - 17h : Cinéma le Lido Saint-Maur des Fossés
Départ en trafic du service - Prévoir 9€

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES

Tous les mardis
de 9h30 à 11h30

Inscription
par téléphone
4 jours avant



AQUAGYM / PISCINE COUNTRY

AQUAGYM

Tous les lundis
de 12h15 à 13h
*(départ en trafic du
service)*

PISCINE

Tous les mercredis
de 12h à 12h45
*(départ en trafic du
service)*

Sauf vacances scolaires

COUNTRY LINE DANCE

Tous les mardis
de 14h30 à 16h
Gymnase Paul Eluard

Sauf mardi 6 février et
vacances scolaires



SYNOPSIS

« Yé » (L'eau !)

Circus Baobab

Vendredi 9 janvier

Ils sont seize acrobates et danseurs originaires de Conakry, en Guinée. Treize enfants de la rue formés aux arts de la scène par les meilleurs professionnels africains et français. Treize artistes de 18 à 30 ans qui ont été les grands finalistes de La France a un incroyable talent en décembre 2022.

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau - 94460 Valenton

ATTENTION NOUVEAU NUMÉRO : 01.43.86.36.62

Mail : service.retraites@ville-valenton.fr

Inscription les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30