

Programme retraités

Septembre 2024

Semaine du 2 au 7 septembre

LUNDI 2

- 14h30 - 16h30 : Dictée de la rentrée - *Au service*

MARDI 3

- 14h30 - 16h : Yoga sur chaise en musique - *Au service*

MERCREDI 4

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - *Au service*

JEUDI 5

- 14h30 - 16h30 : Curling - Salle Roland Roche

VENREDI 6

- 13h30 - 17h : Cueillette gratuite de pommes Allée Royale à Lieusaint - *Départ en trafic du service*

SAMEDI 7

- 10h - 18h : Forum des associations avec présentation des activités du service - *Parvis du château*

Pour recevoir les informations par whatsapp, n'hésitez pas à envoyer un message au 06 21 62 97 02 pour demander votre inscription sur le groupe du service retraités.

À bientôt !



Semaine du 9 au 13 septembre

LUNDI 9

- 14h30 - 16h30 : Jeu de l'équilibriste - *Au service*

MARDI 10

- 14h - 16h30 : Scrabble - *Au service*

MERCREDI 11

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - *Au service*

JEUDI 12

- 9h30 - 14h : Cuisinons ensemble
6€ - *Au service*

MENU DU 12 SEPTEMBRE

- La verrine de Septembre
- Pizza aux figues et mascarpone
- Salade verte, fromage
- Tarte aux pommes



VENREDI 13

- 13h30 - 17h : OxyZen: Marche à la Cascade du bas des clos (Périgny) - *Au service*

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES

Tous les mardis
de 9h30 à 11h30

Inscription
par téléphone
4 jours avant



AQUAGYM / PISCINE reprise des activités aquatiques le 16/09/24

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

LUNDI 16

- 14h - 16h30 : Lundi «on bouge»*
- Départ en trafic du service

MARDI 17

- 14h30 - 16h : Mouvements en
musique - Salle Paul Eluard

MERCREDI 18

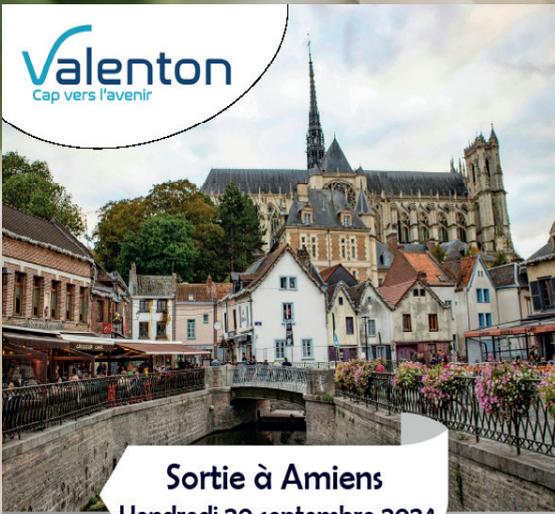
- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique
 - Au service

JEUDI 19

- 9h15 - 17h : Musée du Louvre
Prévoir titre de transport + 22€
+ pique-nique
- Départ en transport en commun

VENDREDI 20

- 6h30 - 20h : Sortie à Amiens -
Hortillonnages, déjeuner et croisière
- Au service
Tarif au quotient



Sortie à Amiens Vendredi 20 septembre 2024

Programme

Découverte des
hortillonnages en barque
Déjeuner croisière à bord du bateau
« Le Picardie » avec
animation musicale

Horaires du car

6h30 à Langevin
6h40 place du marché
6h50 à la Lutèce
7h à Dompadour

Tarif:
au quotient

Menu

Ficelle picarde
Emincé de volaille au cidre et
ses légumes de saison
Chèvre chaud
et salade de saison
Tarte picarde
Vin / Café

Inscriptions :

Au service Retraités - 6 rue Gaston Monmousseau
Tél : 01.43.86.36.62

Les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30

*«Lundi on bouge»:
sortie ou activité
organisée en fonction
des opportunités du
moment.

Pour toute activité
sportive ou en extérieur,
pensez à apporter votre
bouteille d'eau !



Semaine du 23 au 27 septembre

LUNDI 23

14h30 - 16h30 : Tarot - *Au service*

MARDI 24

14h30 - 16h : Mouvements en musique - *Salle Paul Eluard*

MERCREDI 25

14h30 - 16h30 : Atelier artistique
- *Au service*

JEUDI 26

12h - 14h : Cuisinons ensemble - **6€**
*Menu surprise !
Au service*

VENDREDI 27

13h30 - 17h : OxyZen: Marche à la Forêt de Notre Dame
- *Départ en trafic du service*

Du 30 septembre au 6 octobre Semaine bleue

Ateliers intergénérationnels, loto, spectacle, journée portes ouvertes, balade poétiques...

Consultez le programme dédié pour découvrir toutes les activités proposées !



En cas de désistement à une activité, n'oubliez pas de nous prévenir !

Mon bloc-note



Et n'oubliez pas de vous inscrire au grand loto organisé dimanche 6 octobre avec le Conseil municipal des Seniors (CMS) et l'Association des Chats de Limeil !

Inscriptions par SMS au 06 16 58 09 71

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS
6, rue Gaston Monmousseau - 94460 Valenton
Téléphone : 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