

# PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Octobre 2025

Photo de couverture prise  
pendant une sortie avec le service

# Semaine du 1<sup>er</sup> au 3 octobre

## MERCREDI 1

- 10h - 11h45 : Atelier cuisine  
*Espace municipal Pompadour*

## JEUDI 2

- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise\* *Salle Roland Roche*
- 14h - 16h : Atelier numérique  
*Au service*

## VENDREDI 3

- 9h30 - 11h : Activité sportive  
*Espace municipal Pompadour*
- 14h - 17h30 : Cueillette à Coubert *Départ en minibus du service retraités*

## Du 6 au 12 octobre c'est la Semaine Bleue !

Retrouvez plus d'informations sur cette semaine dans le flyer reçu dans votre boîte aux lettres !



# Semaine du 6 au 10 octobre

## SEMAINE BLEUE

### LUNDI 6

- 9h30 - 12h : PORTES OUVERTES DU SERVICE *Salle Roland Roche*
- 10h - 11h et 14h - 15h : Yoga sur chaise\* intergénérationnel *Ecole maternelle D. Casanova*
- 10h - 11h et 14h - 15h : Mouvement en musique intergénérationnel *Ecole élémentaire P. Eluard*



### MARDI 7

- 10h - 12h : Création d'un bouquet fleuri *Résidence les Pastoureaux*
- 14h30 - 17h : Création d'une fresque *Au service*



### MERCREDI 8

- 10h - 11h : Zumba *Espace municipal Pompadour*
- 10h - 12h et 14h - 16h : Création d'une BD - intergénérationnel *Salle Roland Roche*



### JEUDI 9

- 9h30 - 12h : Atelier cuisine *Au service*
- 14h - 16h : Atelier numérique *Au service*
- 14h30 - 16h30 : Jeu de mémoire *Salle Casanova*
- 14h30 - 16h : Conférence et cours de peinture sur Claude Monet *Salle Roland Roche*



### VENDREDI 10

- 14h - 17h : Bal «Qui êtes-vous ?» *Salle Roland Roche*

# Semaine du 13 au 17 octobre

## LUNDI 13

- 14h30 - 16h30 : Cueillette de chataignes Mont Griffon (Crosne) - Départ en minibus



- 14h30 - 16h : Quizz Au service

## MARDI 14

- 14h30 - 16h30 : Atelier BD Poésie Au service
- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique Ecole élémentaire P. Eluard

## MERCREDI 15

- 15h - 20h : Cuisinons ensemble «L'été indien»  
Menu : crèmeux de maïs et chorizo, barbecue/plancha et spécialité aux pommes 6€ - Au service

## JEUDI 16

- 10h - 12h : Atelier création Au service
- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise\* Salle Roland Roche

## VENDREDI 17

- 9h30 - 11h : Activité sportive Espace municipal Pompadour
- 13h30 - 18h : Sortie MAC Val Vitry-sur-Seine Départ en minibus Entrée au musée est à la charge des participants

## ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES



Tous les mardis de 9h30 à 11h30  
Inscription par téléphone



## Créneaux horaires de nos activités physiques du mois d'octobre

### AQUAGYM

Tous les lundis de 12h15 à 13h

### PISCINE

Tous les mercredis de 12h à 12h45

### ZUMBA

Tous les mercredis de 10h à 11h

### \*«Yoga sur chaise»

Participez à des exercices doux pour améliorer votre souplesse, relâcher les tensions et renforcer votre bien-être. Grâce à des postures simples et une ambiance conviviale, détendez-vous tout en prenant soin de vous.



## LOTO

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025

Gymnase - 20 av. Guy Môquet  
Achat des cartons de 12h à 14h - Début du loto à 14h30

10€ | 19€ | 35€  
LES 2 CARTONS | LES 8 CARTONS | LES 16 CARTONS  
+ JEU DOUBLE 10€ | 19€ | 35€  
www.agendalotofont94

BUVETTE & RESTAURATION SUR PLACE

\*INSCRIPTION UNIQUEMENT PAR SMS AU 06 16 58 09 71

ATTENTION PLACES LIMITÉES !

Les moins de 18 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte

## Semaine du 20 au 24 octobre

### LUNDI 20

- 14h30 - 16h30 : Lundi on bouge**  
*Départ du service*

### MARDI 21

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique** *Ecole élémentaire P. Eluard*

### MERCREDI 22

- 13h30 - 17h30 : Miellerie du Gâtinais** *Boutigny-sur-Essonne (91)*  
*- Départ en minibus*



### JEUDI 23

- 14h30 - 16h30 : Jeu de mémoire**  
*Salle Casanova*
- 14h30 - 16h30 : Atelier création**  
*Au service*

### VENDREDI 24

- 9h30 - 12h : Activité sportive** *Espace municipal Pompadour*
- 14h - 16h : Jeu baccalauréat**  
*Au service*



## Semaine du 27 au 31 octobre

### LUNDI 27

- 13h30 - 17h : Marche sur les quais de Seine** *Joinville-le-Pont (94) - Départ en minibus*

### MARDI 28

- 13h30 : Balade à Paris**  
*Du 13<sup>e</sup> arr. au Jardin du Luxembourg*  
*Départ du service - En transport en commun*

### HALLOWEEN



### MERCREDI 29

- 10h - 14h : Repas partagé**  
*Au service*
- 14h30 - 16h30 : Film Halloween**  
*Au service*

### JEUDI 30

- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise\*** *Salle Roland Roche*

### VENDREDI 31

- 14h30 - 16h30 : Goûter Halloween déguisé**  
*Au service*



MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau - 94460 Valenton

Téléphone : 01.43.86.36.62 Mail : [service.retraites@ville-valenton.fr](mailto:service.retraites@ville-valenton.fr)

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