



PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Octobre 2025

Photo de couverture prise
pendant une sortie avec le service

Semaine du 1^{er} 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 : crémeux 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 Mâquet
Achat des cartons de 12h à 14h - Début du loto à 14h30

10€ LES 2 CARTONS
19€ LES 5 CARTONS
35€ LES 12 CARTONS
www.agendatonton94

BUVETTE &
RESTAURATION
SUR PLACE

*INSCRIPTION UNIQUEMENT
PAR SMS AU 06 16 58 09 71

ATTENTION
PLACES LIMITÉES !

Les moins de 10 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^{ème} 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

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