

Semaine du 22 au 26 juin

Semaine du 29 juin au 3 juillet

Valenton
Cap vers l'avenir

LUNDI 22

- 14h30 - 16h30 : Pétanque - Parvis du Château
- 14h30 - 16h30 : Fabrication de vide-poches - Au service

MARDI 23

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique préparation exposition - Au service

MERCREDI 24

- 15h30 - 17h30 : Grand Loto avec le CCAS - Salle Rosa Parks (Ferme de l'Hôpital)

JEUDI 25

- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Quiz "souvenirs d'enfance" - Au service

VENDREDI 26

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 19h - 23h30 : Barbecue participatif avec diffusion du match de la coupe du monde France - Norvège - **Participation au repas : apporter un accompagnement OU un dessert à préciser lors de l'inscription** - Au service

LUNDI 29

- 14h - 17h : Marche au port aux Cerises - Départ du service
- 14h30 - 16h30 : Quiz "questions générales" - Au service

MARDI 30

- 14h30 - 15h30 : Atelier chant suivi des anniversaires des retraités des mois d'avril, mai et juin - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard

MERCREDI 1er

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique "Préparation de l'exposition" - Au service
- 10h - 11h : Gym douce - Parc de la Plage Bleue

JEUDI 2

- 14h30 - 16h30 : Exposition : Salut Les Artistes et démonstration de la mosaïque et "point compté" - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Quiz "questions générales" - Au service

VENDREDI 3

- 9h30 - 17h : Exposition : Salut Les Artistes et initiation aux techniques de peinture et tissage artistique - Salle Roland Roche
- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 13h30 - 17h30 : Mini golf à Draveil - Départ du service à 13h30

PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau

Téléphone : 01.43.86.36.62

Mail : service.retraites@ville-valenton.fr

Juin 2026

LUNDI 1er

- 14h30 - 16h30 : Balade sur les Plaines de Chalandray à Yerres - Départ du service
- 14h30 - 16h30 : Pétanque - Parvis du Château

MARDI 2

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

MERCREDI 3

- 14h - 16h30 : Projet intergénérationnel "SNOEZELEN" - Centre de loisirs Jean Jaurès
- 12h - 16h : Barbecue intergénérationnel avec le Conseil Municipal des Enfants - Au service

JEUDI 4

- 13h30 - 17h30 : Club Vélo : Lac de Créteil aller/retour niveau débutant - Départ du service à 13h30
- 14h30 - 16h30 : Jeux libres - Au service

VENDREDI 5

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 14h - 16h30 : Atelier Cap Bien-être thème "Gestion du stress" - Salle Roland Roche
- 17h30 - 22h30 : Grand marché nocturne avec concert de jazz, foodtrucks, stands commerçants et animations - Parvis du Château "Tournoi de pétanque" animé par le service retraités de 18h à 21h



*YOGA SUR CHAISE

Participez à des exercices doux pour gagner en souplesse, libérer les tensions et renforcer votre sérénité. Grâce à des postures simples et une approche conviviale, détendez-vous tout en prenant soin de vous.

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES

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



Créneaux horaires de nos activités physiques du mois de mars

AQUAGYM

Tous les lundis de 12h15 à 13h

PISCINE

Tous les mercredis de 12h à 12h45

ZUMBA

Tous les mercredis
Sauf vacances scolaires de 10h à 11h

LUNDI 8

- 14h30 - 16h30 : Jeu de Tarot - Au service
- 14h30 - 16h30 : Sortie magasin "Marché Frais et Grand Frais" - Départ du service à 13h30



MARDI 9

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service



MERCREDI 10

- 14h - 16h30 : Projet intergénérationnel "SNOEZELEN" - Centre de loisirs Jean Jaurès
- 14h30 - 15h15 : Gym douce - Salle Roland Roche
- 15h15 - 16h : Danse sur chaise - Salle Roland Roche

JEUDI 11

- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Baccalauréat - Au service



VENDREDI 12

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 14h - 16h30 : Atelier Cap Bien-être "Bien vivre avec soi" - Salle Roland Roche



LUNDI 15

- 14h30 - 16h30 : Concours de fléchettes - Au service
- 13h30 - 16h30 : Cueillette à Coubert (77) - Départ du service à 13h30



MARDI 16

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

MERCREDI 17

- 14h - 16h30 : Projet intergénérationnel "SNOEZELEN" - Centre de loisirs Jean Jaurès
- 14h30 - 15h15 : Gym douce - Salle Roland Roche

JEUDI 18

- 14h30 - 15h30 : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche
- 7h30 : Sortie Journée Douceur du Val de Loire - Tarif selon quotient - Départ Langevin : 7h, La Lutèce : 7h15 et Pompadour : 7h30



VENDREDI 19

- 13h - 20h : Sortie Musée du Carnavalet - Prévoir ticket de transport - Départ du service
- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 14h - 16h30 : Atelier Cap Bien-être "Bien vivre avec les autres" - Salle Roland Roche