

Semaine du 21 au 25 septembre

Semaine du 28 au 30 septembre

Valenton
Cap vers l'avenir

LUNDI 21

- ☐ 14h30 - 16h30 : Balade à la Ferme du Parc des Meuniers (Villeneuve-le-Roi) - Départ du service à 14h30 
- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de cartes - Au service



MARDI 22

- ☐ 11h - 14h30 : Collège Culinaire (Champigny-sur-Marne) Repas préparé par des étudiants en cuisine - Départ du service à 11h (Prévoir 20€) 
- ☐ 14h - 15h : Atelier bienvenue à la retraite : informations et accompagnement pour la transition emploi/retraite, les droits sociaux, le bien-vieillir, et la gestion du budget - Centre socioculturel de la Lutèce

LUNDI 28

- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de cartes - Au service 

MARDI 29

- ☐ 14h - 17h : Atelier bienvenue à la retraite - Centre socioculturel de la Lutèce



MERCREDI 23

- ☐ 13h30 - 17h : Sortie Karting (Servon) - Départ à 13h20 (Prévoir 17,90 € pour une session)
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

JEUDI 24

- ☐ 13h30 - 16h30 : Cueillette à Coubert - Départ du service 
- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise - Salle Roland Roche

VENDREDI 25

- ☐ 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
- ☐ 14h30 - 17h : Anniversaires - Salle Roland Roche 

MERCREDI 30

- ☐ 9h30 - 12h30 et 14h30 - 16h30 : Club Vélo entretien et réparation intergénérationnel - Au service 

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau

Téléphone : 01.43.86.36.62

Mail : service.retraites@ville-valenton.fr

PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

Septembre 2026

Semaine du 1er au 4 septembre

Semaine du 7 au 11 septembre

Semaine du 14 au 18 septembre

MARDI 1er

- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de fléchettes - Au service

MERCREDI 2

- ☐ 11h - 12h : Gym douce - Salle Roland Roche
- ☐ 14h30 - 16h30 : Club photo sur la Végétale - Départ du service

JEUDI 3

- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de société - Au service
- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise - Salle Roland Roche

VENDREDI 4

- ☐ 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- ☐ 11h - 15h30 : Séance de cinéma à Créteil Soleil et restaurant - Départ en transports en commun (Pensez à prévoir votre titre de transport. Le cinéma et le restaurant sont à votre charge)
- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de mains et jeux de balles - Au service

Niveau de difficulté de marche :

Facile :



Moyen :



Difficile :



ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES



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



LUNDI 7

- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier de création spécial préparation du banquet - Au service

MARDI 8

- ☐ 14h30 - 15h30 : Danse sur chaise - Salle Roland Roche
- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de cartes - Au service

MERCREDI 9

- ☐ 11h30 - 16h30 : Repas à thème - Au service

JEUDI 10

- ☐ 14h30 - 16h30 : Jeux de société - Au service
- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise - Salle Roland Roche

VENDREDI 11

- ☐ 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
- ☐ 14h - 17h : Marche tonique (Bois des Piples à Boissy-Saint-Léger) - Départ du service à 14h
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

LUNDI 14

- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier de création spécial préparation du banquet - Au service
- ☐ 14h - 17h : Balade à la forêt de Notre Dame - Départ du service

MARDI 15

- ☐ 14h30 - 15h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- ☐ 13h30 - 17h : Club vélo pour tous (Mont Griffon à Yerres) - Départ du service

MERCREDI 16

- ☐ 11h - 12h : Gym douce - Salle Roland Roche
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier de création spécial préparation du banquet - Au service
- ☐ 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service

JEUDI 17

- ☐ 14h30 - 16h30 : Quiz (questions générales) - Au service
- ☐ 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise - Salle Roland Roche

VENDREDI 18

- ☐ 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace Municipal Pompadour
- ☐ 13h - 20h : Sortie au Musée du Louvre secteur Égypte antique (nocturne) - Départ en transports en commun (Pensez à prévoir votre titre de transport. Le billet d'entrée est à votre charge)
- ☐ 14h30 - 16h30 : Créations spéciales banquet - Au service



Nous vous invitons à partager vos suggestions de sorties et d'activités.

Vos propositions sont essentielles pour enrichir notre programme et répondre au mieux à vos attentes. N'hésitez pas à déposer vos idées dans la boîte à idées mise à votre disposition au service retraités.

