



## BIEN-ÊTRE

### ATELIER AUTO-MASSAGE DES MAINS\*

Découvrez des gestes simples pour vous détendre et relâcher les tensions du quotidien. Grâce à des démonstrations guidées, vous apprendrez des techniques faciles à reproduire chez vous, en solo ou en binôme. Un moment de douceur pour prendre soin de soi...

**Lundi 6 octobre • 2 séances : 10h et 14h**

📍 Pôle Séniors

## VISITE GUIDÉE

### LE MARAIS : HISTOIRE & PATRIMOINE AU CŒUR DE PARIS

Partez à la découverte de l'un des quartiers les plus emblématiques de la capitale, entre ruelles pavées, hôtels particuliers et places secrètes. Cette promenade commentée vous plongera dans l'histoire fascinante du Marais, ponctuée de haltes culturelles et de clins d'œil à l'art de vivre à la parisienne.

**Mardi 7 octobre • 10h**

📍 Rendez-vous sur place (adresse communiquée ultérieurement aux inscrits)

## APRÈS-MIDI DANSANT

### TOUS EN BLEU !

Enfilez votre plus belle tenue bleue et rejoignez-nous pour un après-midi festif placé sous le signe de la danse et de la bonne humeur ! Au programme : musiques entraînantes, danses de salon, rock, et autres rythmes d'hier et d'aujourd'hui... Que vous soyez danseurs chevronnés ou simples amateurs, chacun est le bienvenu sur la piste.

**Mardi 7 octobre • 14h**

📍 Pôle Séniors

## CRÉATION

### ATELIER VIDÉO TENDANCE

Avec l'aide des animateurs du service Jeunesse, découvrez les bases de la création de courtes vidéos dynamiques. Un atelier ludique et accessible pour apprendre à filmer, monter et publier une vidéo courte... et pourquoi pas épater vos enfants et petits-enfants ! Munissez-vous de votre téléphone mobile, votre curiosité fera le reste.

**Mercredi 8 octobre • 14h**

📍 Pôle Séniors

## CONTACTS

### PÔLE SÉNIORS

29 rue de Pontoise - 01 30 40 48 07

ris@herblay.fr

- Mardi : 9h-12h30/ 14h-17h
- Mercredi-Jeudi : 9h-12h/ 14h-17h
- Vendredi : 9h-12h30/ 14h-16h

### ESPACE MUNICIPAL

### DES QUARTIERS NORD-OUEST

60 allée des Bois - 06 43 56 69 06

- Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi : 9h-12h/ 13h30-16h30
- Mercredi : 9h30-12h30/ 13h30-17h30

## BIEN-ÊTRE

### ATELIER SOIN VISAGE SENSORIEL « Ô CHOCOLAT »\*

Laissez-vous porter par les stimulations sensorielles, l'odeur envoûtante du cacao, la douceur des gestes, l'ambiance musicale apaisante, pour vous offrir une véritable bulle de bien-être. Ce soin du visage gourmand et relaxant, à base de produits naturels, vous invite à un voyage des sens tout en prenant soin de votre peau.

**Judi 9 octobre • 2 ateliers : 10h et 14h**

 Pôle Séniors

## PARTAGE D'EXPÉRIENCE

### PRÉSENTATION ET TÉMOIGNAGES AUTOUR DU FESTIV'ART

Le Festiv'art, qui a lieu du 17 au 22 novembre, a pour vocation de changer le regard porté sur le handicap, à travers une semaine d'ateliers de sensibilisation proposés aux jeunes Herblaysiens. L'an dernier, de nombreux séniors se sont mobilisés aux côtés des résidents du centre de vie Passer'aile pour accompagner les enfants dans cette belle aventure humaine. Cette année encore, nous faisons appel à vous pour rejoindre l'équipe de bénévoles ! Vous hésitez ? Venez rencontrer d'anciens participants et écouter leurs témoignages : ils vous partageront leur expérience, leurs émotions et les beaux souvenirs qu'ils en gardent.

**Vendredi 10 octobre • 10h**

 Pôle Séniors

## SPECTACLE

### UN SIÈCLE DE COMÉDIE MUSICALE

Laissez-vous emporter par un voyage musical à travers le temps ! De Broadway à Paris, redécouvrez les plus grands succès qui ont marqué l'histoire de la comédie musicale : *Les Dix Commandements*, *Robin des Bois*, *1789*, *Singin' in the Rain*, *Grease*, *Starmania*, *Sister Act...* Un spectacle haut en couleur mêlant chants, danse et émotions.

**Dimanche 12 octobre • 14h30**

 Théâtre Roger Barat

## COMMENT S'INSCRIRE ?

 Du 16 au 19 septembre 2025  
dans la limite des places disponibles

 Pôle Séniors ou Espace Municipal des  
Quartiers Nord-Ouest

Pour les personnes déjà inscrites  
au Pôle Séniors :

- Présentation carte d'identité



Pour les non-inscrits :

- Présentation carte d'identité
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois



Une seule inscription possible entre les  
deux ateliers bien-être



# LES RENDEZ-VOUS de *La Gloriette*

## DE NOUVEAUX ESPACES DE VIE À DÉCOUVRIR

Un programme d'activités variées pour les seniors herblaysiens de 60 ans et +, chaque semaine dans une ambiance conviviale.

Une salle de vie entièrement rénovée (cuisine moderne, espaces d'activités fonctionnels), ouverte sur une agréable terrasse et un jardin repensé.



**LA GLORIETTE**

PÔLE SÉNIORS • HERBLAY-SUR-SEINE

29 rue de Pontoise - 01 30 40 48 07 - [ris@herblay.fr](mailto:ris@herblay.fr)

• Mardi : 9h-12h30 / 14h-17h • Mercredi-Jeudi : 9h-12h / 14h-17h

• Vendredi : 9h-12h30 / 14h-16h