



LES ATELIERS du Pôle Séniors

OCTOBRE 2025 - JANVIER 2026

CHORALE

BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

SPORT ADAPTÉ

INFORMATIQUE

ET BIEN D'AUTRES...

**GRATUITS ET DÉDIÉS AUX SÉNIORS HERBLAYSIENS
SUR INSCRIPTION DU 23 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE 2025
DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES.**



**HERBLAY
SUR-SEINE**

LES INCONTOURNABLES

CHANT Réinscription obligatoire ! CHORALE

Rejoignez la chorale du Pôle Séniors et partagez votre passion du chant avec Anthony, chef de chœur. Au programme : des airs incontournables des années 70 à aujourd'hui.

Jeudi, 14h-16h | Hors vacances scolaires
📍 Pôle Séniors

60 ans et +

SPORT ADAPTÉ J'ME BOUGE !

Avec Nicolas, entretenez votre souplesse, équilibre, coordination et tonicité, avec une pratique sportive douce, sans le risque de se faire mal.

Jeudi, 14h-15h et 15h-16h | 1 séance/semaine
📍 Maison des Associations (EMA)

60 ans et +



INFORMATIQUE ATELIER NUMÉRIQUE

Nicolas vous accompagne dans la prise en main de votre tablette ou de votre ordinateur portable (à apporter). L'atelier portera sur l'appareil le plus utilisé selon les participants inscrits.

Jeudi, 9h30-11h | 2 séances/mois
📍 Maison des Associations (EMA)

65 ans et +

ART CRÉATIF ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE

Vous souhaitez cultiver votre créativité, stimuler votre imagination, garder le moral et partager le plaisir d'écrire en groupe ? Céline vous accompagne pas à pas pour vous reconnecter à votre élan créatif et libérer votre inspiration.

Atelier financé par la Conférence des financeurs du Val d'Oise

Mercredi, 10h-11h30 | 1 séance/mois (10 séances/an)
📍 Pôle Séniors

60 ans et +

ATELIER DE PARTAGE CRÉATIF

Venez passer un moment chaleureux autour des loisirs créatifs : faites découvrir vos techniques favorites aux autres participants et laissez-vous inspirer par les leurs. N'oubliez pas d'apporter votre matériel.

Lundi, 14h-16h30 | 1 séance/semaine
📍 Pôle Séniors

Jeudi, 14h-16h30 | 1 séance/semaine
📍 Maison des Associations (EMA)

60 ans et +

BIEN-ÊTRE SOPHROLOGIE

Découvrez ou redécouvrez avec Anne-Marie et Cécile des techniques simples de respiration et de visualisation pour vous détendre en profondeur. Atelier ouvert à tous, débutants comme initiés.

Mardi, 10h-11h | 1 séance/mois | Avec Anne-Marie

📍 Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest

Vendredi, 10h30-11h30 | 1 séance/semaine | Avec Cécile

📍 Pôle Séniors

65 ans et +

MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

Boostez vos capacités cognitives grâce à des exercices ludiques ! Mémoire, attention, logique, langage, repérage dans l'espace... Cet atelier vous aide à entretenir vos facultés tout en vous amusant.

Mercredi, 10h30-12h | 2 séances/mois (hors vacances scolaire)

📍 Pôle Séniors

65 ans et +

ATELIERS MÉMOIRE

Stimulez votre mémoire par le jeu dans une ambiance conviviale, pour activer et renforcer vos capacités cognitives.

Mardi, 9h15-10h15 | 1 séance/semaine (10 séances)

📍 Pôle Séniors

65 ans et +



L'ESCALE, UN MOMENT DE RÉPIT ET DE PARTAGE POUR LES AIDANTS ET LEURS PROCHES

L'Escale propose des activités spécialement conçues pour les aidants et les personnes qu'ils accompagnent. Ces temps de détente partagés permettent de se retrouver dans un cadre convivial, propice au bien-être et à l'apaisement de la relation aidant-aidé.

Ateliers financés par la Conférence des financeurs du Val d'Oise.

YOGA DU RIRE

Faites l'expérience du yoga allié aux bienfaits du rire pour réveiller votre joie de vivre, relâcher la pression et vous détendre.

Lundi, 10h-11h | 1 séance/mois
📍 Pôle Séniors

SOPHROLOGIE

Apprenez à vous relaxer à l'aide de techniques de respiration et de visualisation. Ouvert aux débutants comme aux initiés.

Lundi, 10h-11h | 1 séance/mois
📍 Pôle Séniors



INFORMATIONS PRATIQUES



COMMENT S'INSCRIRE ?

-  Du 23 septembre au 3 octobre 2025
-  Pôle Séniors ou Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest
-  Maximum 2 activités
-  - Pour les personnes déjà inscrites au Pôle Séniors : présentation carte d'identité
- Pour les non-inscrits : présentation carte d'identité + justificatif de domicile -3 mois
-  Certificat médical pour le sport adapté

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



BON À SAVOIR

DÉBUT DES ATELIERS : SEMAINE DU 13 OCTOBRE
LE PLANNING DÉTAILLÉ VOUS SERA REMIS AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

En vous inscrivant à une activité, vous vous engagez à y participer de manière assidue. La priorité est accordée aux nouveaux participants.

Si vous avez déjà pris part à l'atelier choisi lors de la saison précédente, votre inscription sera placée en liste d'attente, à l'exception de la chorale, pour laquelle la réinscription reste nécessaire.