LE PROGRAMME du Pôle Séniors

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

PIQUE-NIQUE PARTICIPATIF DE RENTRÉE

UN MOMENT DE PARTAGE À NE PAS MANQUER !

JEUDI 11 SEPTEMBRE, INSCRIPTION DU 2 AU 6 SEPTEMBRE

PÔLE SÉNIORS

HERBLAY SUR-SEINE

PIQUE-NIQUE PARTICIPATIF DE RENTRÉE

Un moment convivial pour bien démarrer la rentrée ! Chaque participant est invité à apporter un plat, une boisson ou un dessert à partager. Places limitées, inscription conseillée.

Jeudi 11 septembre, 12h

INSCRIPTIONS : du 2 au 6 septembre par mail ou au Salon des Associations

Pôle Séniors

LES SORTIES

65 ans et +

HISTOIRE & CULTURE

PALAIS DE JUSTICE DE PARIS

Plongez dans l'histoire de ce lieu emblématique et découvrez les coulisses du fonctionnement de la justice, de ses origines à ses enjeux contemporains.

Mardi 4 novembre

INSCRIPTIONS : du 14 au 17 octobre au Pôle Séniors

Rendez-vous sur place à 13h30

Participation max : 6,65€

EXPOSITION

« AMAZONIE » MUSÉE DU QUAI BRANLY

Première exposition du point de vue des populations autochtones, « Amazonie » offre une vision éclairée de cette région du monde et de ses habitants.

Mardi 18 novembre

INSCRIPTIONS : du 4 au 7 novembre au Pôle Séniors

Rendez-vous sur place à 14h

Participation max : 6,65€

EXCURSION

MARCHÉ DE NOËL À ROUEN

Plongez dans la magie de Noël au cœur de Rouen! Une cinquantaine de chalets vous attendent avec des produits gourmands, artisanaux et festifs.

Mercredi 17 décembre

INSCRIPTIONS : du 2 au 5 décembre, au Pôle Séniors et à l'Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest

Rendez-vous gare routière à 9h

Gratuit

LES ATELIERS

60 ans et +

Financés par la conférence des financeurs du département du Val d'Oise

Gratuits pour les participants

INFORMATIQUE - NIVEAU DÉBUTANT

ATELIER D'INITIATION SMARTPHONE

Découverte des fonctionnalités de base, prise en main, navigation Internet, avec l'association Kocoya.

Jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre, 10h-12h

INSCRIPTIONS : du 14 au 17 octobre

Pôle Séniors

INFORMATIQUE - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

ATELIER D'INITIATION SMARTPHONE

Sécurité et achats en ligne, découverte d'applications mobiles, usage du GPS... avec l'association Kocoya.

Jeudis 4, 11 et 18 décembre, 10h-12h

INSCRIPTIONS : du 24 au 28 novembre

Pôle Séniors

COMMENT S'INSCRIRE ?

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 3 mois

SANTÉ

LA DOULEUR, LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA SOIGNER

Un cycle de 5 séances pour mieux comprendre les origines de la douleur – physiques, psychologiques et émotionnelles – et apprendre à la soulager au quotidien, notamment grâce à la sophrologie. Ateliers animés par un psychologue et un sophrologue diplômé de l'association Brain up.

Jeudis 6, 13, 20, 27 novembre & 5 décembre

INSCRIPTIONS : du 14 au 17 octobre

Pôle Séniors, 10h - 12h

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SPORT EN DOUCEUR

Les éducateurs sportifs de la Ville proposent une activité physique adaptée : marche en extérieur ou séance en intérieur, pour bouger en douceur et en convivialité.

Mardis 14 octobre, 4 novembre et 9 décembre, 9h30

INSCRIPTIONS : du 23 septembre au 3 octobre au Pôle Séniors, pour la séance du 14 octobre, et par mail la semaine précédant les autres séances.

Pôle Séniors

LES RENDEZ-VOUS de La Gloriette

DE NOUVEAUX ESPACES DE VIE À DÉCOUVRIR

Un programme d'activités variées pour les séniors 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
• Mardi : 9h-12h30/ 14h-17h • Mercredi-Jeudi : 9h-12h/ 14h-17h
• Vendredi : 9h-12h30/ 14h-16h