



PROGRAMME du Pôle Séniors

JANVIER > MARS 2026

GALETTE DES ROIS

MARDI 20 JANVIER 2026

ACCUEIL DE LOISIRS BOIS DES FONTAINES - 14H > 17H30
GRATUIT - INSCRIPTION DU 6 AU 9 JANVIER AU PÔLE SÉNIORS OU
À L'ESPACE MUNICIPAL DES QUARTIERS NORD-OUEST

RÉSERVÉ AUX HERBLAYSIENS +60 ANS
(DANS LA LIMITÉ DES PLACES DISPONIBLES)



HERBLAY
SUR-SEINE



LES ATELIERS

FINANÇÉS PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DU DÉPARTEMENT DU VAL D'OISE

GRATUIT



INFORMATIQUE

INITIATION SMARTPHONE DÉBUTANT

Jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier

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

📍 Pôle Séniors, 10h - 12h

⌚ INSCRIPTIONS : Du 29 au 31 décembre

SANTÉ

MÉMO PEP'S

Jeudis 29 janvier, 5, 12 et 19 février

Apprendre des techniques efficaces, faciles à mettre en pratique et disposer de conseils pour stimuler et prendre soin de sa mémoire.

Avec l'association Brain Up.

📍 Pôle Séniors, 10h

⌚ INSCRIPTIONS : Du 20 au 23 janvier

SPORT ADAPTÉ

SPORT EN DOUCEUR

Mardis 13 janvier, 10 février, 10 mars

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

📍 Lieu à préciser pour chaque rendez-vous, 9h30

⌚ INSCRIPTIONS : Inscription par mail la semaine qui précède

INITIATION SMARTPHONE INTERMÉDIAIRE

Jeudis 5, 12 et 19 février

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

📍 Pôle Séniors, 10h - 12h

⌚ INSCRIPTIONS : Du 27 au 30 janvier

FAITES VOYAGER VOTRE CERVEAU

Jeudis 12, 19, 26 mars et 2 avril

Bien plus qu'un organe, le cerveau dirige notre corps. Chaque séance alterne jeux, échanges et conseils pratiques pour renforcer la mémoire, stimuler la créativité et développer la flexibilité cognitive.

Avec l'association Brain Up.

📍 Pôle Séniors, 10h

⌚ INSCRIPTIONS : Du 3 au 6 mars



PROGRAMME des SORTIES



BIBLIOTHÈQUE DE FRANCE SITE RICHELIEU

Mardi 27 janvier

Plongez au cœur du site Richelieu, lieu d'origine de la Bibliothèque nationale de France, et découvrez des collections exceptionnelles.

📍 Rendez-vous sur place, 14h

⌚ **INSCRIPTIONS :** Du 20 au 23 janvier

€ Participation max : 6,65€

NOTRE-DAME DE PARIS

Mardi 17 février

Après cinq années de travaux, découvrons la Cathédrale de Paris restaurée, l'un des monuments les plus emblématique de la Ville de Paris.

📍 Rendez-vous sur place, 14h

⌚ **INSCRIPTIONS :** Du 10 au 13 février

€ Participation max : 6,65€

MUSÉE DES ART DÉCORATIFS

Mardi 17 mars

Visite guidée du Musée des Arts décoratifs à l'occasion du centenaire des Arts Déco (1925-2025).

📍 Rendez-vous sur place, 13h30

⌚ **INSCRIPTIONS :** Du 10 au 13 mars

€ Participation max : 6,65€

QUAND ET COMMENT VENIR AU PÔLE SÉNIORS ?

29 rue de Pontoise - ris@herblay.fr
01 30 40 48 07

- Mardi : 9h - 12h30 et 14h - 17h
- Mercredi et jeudi : 9h - 12h et 14h - 17h
- Vendredi : 9h - 12h30 et 14h - 16h

En Citéval (circuit Nord) :

🚍 Arrêt Pôle Séniors
Un passage toutes les 30 min du mardi au vendredi.

🚗 En voiture : Parking Halle 2 (5 min de marche).
Gratuit pour 1h30, 0,30€ pour 2h.

🚲 En vélo : Parking disponible sur place.

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

**ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX HERBLAYSIENS
INSCRIPTIONS AUPRÈS DU PÔLE SÉNIORS (NOMBRE DE PLACES LIMITÉ)**



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.



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