

PROGRAMME du Pôle Séniors

AVRIL - MAI - JUIN 2026

REPAS DANSANT

JEUDI 4 JUIN 2026

GYMNASE DES BEAUREGARDS - 12h

GRATUIT SUR INSCRIPTION DU 14 AVRIL AU 13 MAI 2026

(Pôle Séniors ou Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest)

RÉSERVÉ AUX HERBLAYSIENS +65 ANS
(DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES)



**HERBLAY
SUR-SEINE**



PROGRAMME des SORTIES

Réservées aux Herblaysiens - Nombre de places limité

65 ans et +



ATELIERS THÉMATIQUES

Gratuit

60 ans et +

VISITE GUIDÉE

« JOHNNY HALLYDAY... UN GAMIN DE PARIS... UNE LÉGENDE »

Mardi 7 avril

Partez à la découverte de l'histoire de Johnny Hallyday à travers dix adresses et lieux emblématiques de la capitale qui ont marqué le parcours et la légende de l'artiste.

📍 Rendez-vous à 13h30, Métro Pigalle

💰 Participation max. : 6,65€

📩 INSCRIPTION AU PÔLE SÉNIORS
DU 31 MARS AU 3 AVRIL

VISITE CULTURELLE

MUSÉE DES PLANS-RELIEFS

Mardi 21 mai

Découvrez d'impressionnantes maquettes historiques de villes fortifiées, qui plongent les visiteurs au cœur de l'histoire militaire et urbaine de la France.

📍 Rendez-vous à 10h30,
Cour d'Honneur, Hôtel des Invalides

💰 Participation max. : 6,65€

📩 INSCRIPTION AU PÔLE SÉNIORS
DU 5 AU 7 MAI

VISITE INSOLITE

SORTIE À AMIENS

Mardi 23 juin

Promenade en barque dans les Hortillonnages d'Amiens, suivie d'un déjeuner au restaurant. Visite de la Cathédrale Notre-Dame d'Amiens et du vieux Amiens dans l'après-midi, avant un temps libre pour flâner et profiter de la ville.

📍 Rendez-vous à 8h45, gare routière

💰 Participation max. : 33,38€

📩 INSCRIPTION AU PÔLE SÉNIORS DU 9 AU 12 JUIN

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.

ATELIER SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Mardi 14 avril

En partenariat avec 2AH, Humen et les essentiels de Valérie.



📍 Pôle Séniors, 9h et 14h

📩 INSCRIPTION DU 7 AU 10 AVRIL PAR MAIL,
EN PRÉCISANT L'HORAIRE SOUHAITÉ

ATELIERS AU LYCÉE MONTESQUIEU

Mercredi 15 avril

Venez tester les applications conçues par les élèves, spécialement développées pour stimuler la mémoire et la motricité fine, à travers des activités ludiques et interactives.

📍 Rendez-vous à 14h devant le lycée

📩 INSCRIPTION DU 7 AU 10 AVRIL PAR MAIL

CAFÉ PHILO « LE BONHEUR »

Jeudi 23 avril

Venez partager réflexions et échanges autour du thème du bonheur, dans une ambiance conviviale et ouverte à tous. Animé par Bastienne

📍 Pôle Séniors, 14h

📩 INSCRIPTION PAR MAIL

CAFÉ PAPOTE

Jeudi 30 avril

Un moment convivial pour échanger, partager des idées et discuter librement autour d'un café.

📍 Pôle Séniors, 14h

📩 ENTRÉE LIBRE

LES SÉNIORS ONT DU TALENT « SOPHROLOGIE »

Jeudi 7 mai

Apprenez des techniques respiratoires avec Isabelle pour améliorer votre bien-être.

📍 Pôle Séniors, 10h

📩 INSCRIPTION PAR MAIL

ATELIER SENSIBILISATION AUX ARNAQUES

Jeudi 28 mai

Un temps d'information et d'échange, animé par des jeunes en service civique, pour apprendre à repérer les fraudes, adopter les bons réflexes et sécuriser vos démarches au quotidien.

📍 Pôle Séniors, 10h

📩 INSCRIPTION PAR MAIL

DICTÉE

Jeudi 28 mai

Animée par Christelle Goudeau du Remue Méninges, un moment ludique et stimulant pour tester son orthographe et s'amuser avec les mots.

📍 Maison des Associations, 14h

📧 **INSCRIPTION PAR MAIL**

PERMANENCE NUMÉRIQUE

17 avril, 22 mai et 12 juin

Une question, un souci avec votre smartphone ? Bastienne et Péroline essaieront d'y répondre.

📍 Pôle Séniors, de 14h à 15h30 (sur rdv)

📧 **SUR RENDEZ-VOUS**

COMMENT S'INSCRIRE AU PÔLE SÉNIORS ?

Activités gratuites

- Pôle Séniors
- Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest

Activités payantes

- Pôle Séniors

> 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

REPAS PARTAGÉ

Vendredi 19 juin

Chacun apporte son plat à déguster ensemble, idéalement dans les jardins de La Gloriette. Ce moment convivial et gourmand sera suivi d'un karaoké dansant.

📍 Pôle Séniors, 12h

SPORT EN DOUCEUR

Par les éducateurs sportifs de la Ville.

📧 **INSCRIPTION PAR MAIL LA SEMAINE PRÉCÉDENTE**

CIRCUIT TRAINING

Mardi 7 avril

📍 Bois des Fontaines, 10h

TIR À L'ARC

Mardi 14 avril

📍 Bois des Fontaines, 10h

ZUMBA-YOGA

Mardi 12 mai

📍 COSEC, Salle de danse, 10h

DISC GOLF

Mardi 9 juin

📍 Parc des Sports des Beauregards, 10h

GOLF

Mardi 30 juin

📍 Parc des Sports des Beauregards, 10h

LA CHORALE DU PÔLE SÉNIORS

Jeudi 2 juillet

📍 Espace André Malraux, 14h30

📧 **ENTRÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION AU PÔLE SÉNIORS**

