PROGRAMME du Pôle Séniors

OCTOBRE > DÉCEMBRE 2026



MARCHÉ DE NOËL À ORLÉANS

MARDI 15 DÉCEMBRE 2026

RENDEZ-VOUS À LA GARE ROUTIÈRE - 9h

GRATUIT SUR INSCRIPTION du 1er au 4 décembre 2026 au Pôle Séniors

Réservé aux Herblaysiens +65 ans
(dans la limite des places disponibles)

PÔLE SÉNIORS LA GLORIETTE

HERBLAY SUR-SEINE

PROGRAMME DES SORTIES

65 ans et +

Réservé aux Herblaysiens - Nombre de places limité

VISITE GUIDÉE

SUR LES TRACES DE VOS STARS PRÉFÉRÉES

Mardi 10 novembre

Partez sur les traces de vos stars préférées avec la traversée du Parc Monceau, visite de l'Église de la Madeleine et passage devant le Palais de l'Elysée,

Rendez-vous à 13h45, Métro Monceau

Participation max. : 8,60€

INSCRIPTION AU PÔLE SÉNIORS DU 3 AU 6 NOVEMBRE

BALADE PARISIENNE

À LA DÉCOUVERTE DES DÉCORATIONS DE NOËL

Mardi 1er décembre

Découvrez les lumières de la place Vendôme et de la rue St Honoré en passant par le marché de Noël.

Rendez-vous à 13h, gare SNCF

Gratuit

INSCRIPTION AU PÔLE SÉNIORS DU 24 AU 27 NOVEMBRE

LES MARDIS CURIEUX

60 ans et +

Tous les mardis, de 14h à 16h, dans une ambiance conviviale !

INSCRIPTIONS PAR MAIL, À PARTIR DU 15 OCTOBRE, JUSQU'À LA VEILLE DE L'ÉVÉNEMENT DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES (sauf mention contraire)

Gratuit

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

Mardi 3 novembre

Conférence par Brain up, suivie de 5 ateliers (voir « ateliers spécifiques »).

ATELIER PÂTISSERIE

Mardi 17 novembre

Avec Vanessa, venez apprendre les secrets de la pâte à choux.

ACHATS SUR INTERNET ET FRAUDE BANCAIRE : LES BONNES PRATIQUES DU CONSOMMATEUR

Mardi 24 novembre

Conférence animée par l'association *Que choisir ensemble* pour connaître les bonnes pratiques du consommateur.

L'EAU, LES ENJEUX D'UN BIEN COMMUN

Mardi 8 décembre

« Les seniors ont du talent »

Conférence animée par Marie-Laurence Jamet-Frank.

ATELIER CRÉATIF

Mardi 22 décembre

Réalisations de centres de table de fêtes avec Michelle Beaubrun.



P'TITS PLUS DU MERCREDI

60 ans et +

Des activités pour encore plus de plaisir, de 14h à 16h.

INSCRIPTIONS PAR MAIL, À PARTIR DU 15 OCTOBRE, JUSQU'À LA VEILLE DE L'ÉVÉNEMENT DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES (sauf mention contraire)

Gratuit

ATELIER LUDIQUE

Mercredi 4 novembre

Atelier sur l'intelligence artificielle avec Yoann.

CINÉMA

Mercredi 18 novembre

Projection d'un film suivie d'un moment de partage.

QUIZ MUSICAL

Mercredi 25 novembre

Un quiz convivial pour tester vos connaissances.

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL « LA MUSIQUE »

Mercredi 2 décembre

Du vinyle à la cassette en passant par les playlists et le streaming, animé par Kocoya.

ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Mercredi 9 décembre

Révisez le code de la route dans la bonne humeur.

REPAS PARTAGÉ DE NOËL

Mercredi 16 décembre, 12h

Chacun apporte un plat et un petit cadeau (environ 5€ qui seront offerts après un tirage au sort), suivi d'un après-midi dansant.

CINÉMA

Mercredi 23 décembre

Projection d'un film suivie d'un moment de partage.

LES VENDREDIS DÉTENTE

Jeux libres, échanges, papotages... 14h-15h30 - Entrée libre

Vendredi 6 novembre

Exceptionnellement, une dictée sera animée par Christelle de l'atelier Remue Méninges.

Et même pendant les vacances, de 14h à 16h

- **MERCREDI 21 OCTOBRE :** Jeux Wii
- **JEUDI 22 OCTOBRE :** Café papote et jeux
- **MARDI 27 OCTOBRE :** 9h30, Balade - 14h, Cinéma
- **MERCREDI 28 OCTOBRE :** Crêpes et jeux des Post-it
- **JEUDI 29 OCTOBRE :** Café papote

ATELIERS THÉMATIQUES

60 ans et +

INSCRIPTIONS PAR MAIL, À PARTIR DU 15 OCTOBRE, JUSQU'À LA VEILLE DE L'ÉVÉNEMENT DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES (sauf mention contraire)

2 sessions d'ateliers maximum par personne

Gratuit

STIMULATION COGNITIVE PAR L'ART « ANTON VAN DYCK »

Mardi 20 octobre, 14h

Roi d'Angleterre, graveur flamand, divinités grecques, famille de pouvoir... Découvrez ces divers personnages par le pinceau de ce portraitiste du 17e siècle.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Mardis 3 et 10 novembre, de 10h30 à 12h30

Ateliers menés par Kocoya, pour apprendre à utiliser « Mon espace Santé », « Doctolib » et découvrir le dispositif ICOPE.

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

Jeudi 12 novembre, de 10h à 12h

Premier atelier en lien avec la conférence du 3 novembre, suivi de 5 autres sessions : les jeudis 19 & 26 novembre, 3 et 10 décembre, de 10h à 12h au Pôle Séniors.

SPORT ET SANTÉ

Mardis 17 et 24 novembre, de 10h30 à 12h30

Ateliers numériques menés par Kocoya, pour découvrir comment les technologies associées à une activité physique peuvent vous aider à prendre soin de votre santé.

BIEN-ÊTRE ET NUTRITION

Mardi 1er et 8 décembre, de 10h30 à 12h30

Ateliers numériques menés par Kocoya pour découvrir comment les technologies peuvent vous aider à adopter une alimentation saine et à améliorer votre bien-être.

STIMULATION COGNITIVE PAR L'ART « LES AMÉRIQUES »

Mardi 1er décembre, de 14h à 16h

Découverte d'objets rituels, révélant les liens entre création, spiritualité et organisation sociale, des cultures Niska, Yupik, Wayana et Mapuche.

FESTIV'ART du 16 au 21 novembre

Le Festiv'Art d'Herblay-sur-Seine est un événement qui permet aux enfants de découvrir le handicap autrement, à travers des expériences sportives.

Venez participer au Festiv'Art et accompagner les enfants dans les différents ateliers aux côtés des résidents de PasseRaile. Un moment convivial, intergénérationnel et solidaire !

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 23 OCTOBRE

CONTACT

Pôle Séniors - La Gloriette
29 rue de Pontoise
01 30 40 48 07
ris@herblay.fr

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