



tournesol

n° 177

Activités-loisirs
des retraités
septembre - octobre 2022



**L'Été indien
avec le Tournesol**

Cher-es ami-es,

Après ce bel été où ensemble nous avons profité des bons moments conviviaux, nous nous retrouvons avec le même esprit pour de nouvelles aventures...

L'équipe du Service retraités

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Suite à vos doléances, vous êtes très nombreux à souhaiter les inscriptions par téléphone, elles auront donc lieu **LUNDI 12 SEPTEMBRE à partir de 9h au 01 47 40 58 67 - 01 47 40 58 33 - 01 47 40 58 07**

Une inscription par personne, sauf pour les couples ou raisons médicales.

> Le règlement des activités se fera le **jeudi 15 septembre** :

- de 14h à 17h à la salle du **CMAC**
- de 10h à 12h à la salle municipale du **Chaperon vert**

Sans règlement à cette date butoir, l'inscription est annulée.

Nous rappelons également que le CCAS engage des frais pour chaque activité. Il sera désormais demandé un justificatif pour toute annulation entraînant des frais pour le service.

Les ateliers du Tournesol rouvrent

gratuit

Sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires.

| | | |
|--|-------------------------------------|------------------|
| PATCHWORK/BRODERIE | les lundis et mardis de 14 h à 17 h | foyer Bièvre |
| DESSIN ET PEINTURE | le mercredi de 14 h15 à 16 h30 | salle Frérot |
| PEINTURE SUR SOIE | le jeudi de 14 h30 à 16 h30 | foyer Bièvre |
| JEUX DE SOCIÉTÉ | les vendredis à 14 h | foyer Bièvre |
| SOPHROLOGIE | le jeudi de 9 h45 à 10 h45 | salle Saint-Éloi |
| PILATES | le jeudi de 11 h à 12 h | salle Saint-Éloi |
| Cotisation annuelle : 120€ à l'année civile, inscription au CCAS Service retraités | | |
| MARCHE NORDIQUE | jusqu'au vendredi 25 novembre 2022 | |

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Jeudi de 13h30 à 17h

PROGRAMME DES «ATELIERS ÉQUILIBRES»

La Ville de Gentilly a le plaisir de vous inviter à participer au programme des «Ateliers Équilibres» organisés par le Pôle prévention du Centre municipal de santé :

- Prévention des chutes
- Mémoire
- Nutrition
- Marche nordique



Ces activités sont gratuites et ouvertes à tous les retraités gentilléens. Vous pouvez choisir un ou plusieurs ateliers, dans la limite des places disponibles. Une attention particulière sera portée à la bonne répartition des groupes par niveaux.

En vous inscrivant à un atelier vous vous engagez à être présents aux séances, ou à prévenir le CMS ou les intervenants dans le cas contraire. Vous devrez choisir pour chaque atelier à quel semestre vous souhaitez vous inscrire.

→ **1^{er} semestre** du lundi 26 septembre 2022 au vendredi 20 janvier 2023 inclus.

→ **2nd semestre** du lundi 6 mars au vendredi 2 juin 2023 inclus.

Attention les ateliers n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires :

Du Samedi 22 octobre au lundi 7 novembre 2022

Du samedi 17 décembre 2022 au mardi 3 janvier 2023

Du samedi 18 février au lundi 6 mars 2023

Du samedi 22 avril au mardi 9 mai 2023

Pour s'inscrire

Salle Prévention au 57 rue Charles-Frérôt, 94250 Gentilly

(côté Jardin de la paix, à droite après le passage)

→ **Jeudi 8, Lundi 12 et mardi 13 septembre 2022**
de 10h à 12h et de 14h à 16h

septembre

| | | | |
|----------------|------|--|---------|
| mar. 20 | 13 h | CUEILLETTE À LA FERME COUBERT | 2,50€ |
| jeu. 22 | 14 h | WII RESORT | gratuit |
| mar. 27 | 13 h | BALADE DOUCE À SCEAUX | 2,50€ |
| jeu. 29 | 14 h | KARAOKÉ SPÉCIAL MICHEL SARDOU ET GILBERT MONTAGNÉ | gratuit |

octobre

| | | | |
|--------------------------------|--------------------|---|---------|
| mar. 4 | 7h30 | CHÂTEAU DE PIERREFONDS <i>Excursion</i> | 51 € |
| mer. 5 | 10 h et 14 h 30 | ATELIER PÂTISSERIE ET JEUX <i>Activités Intergénérationelles</i> | gratuit |
| mer. 5, 12 19 et 26 | 10 h | ATELIERS NUMÉRIQUES | gratuit |
| mar. 11 | 8h30 | RANDO EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU | 2,50€ |
| jeu. 13 | 13 h 30 | L'INDE, LA VALLÉE DE SPITI ET LE LADAKH <i>Récit de voyage par Joëlle</i> | gratuit |
| mar. 18 | 13 h 30 | BOWLING DE NOGENT | 11,50€ |
| jeu. 20 | 14 h | LOTO DU CHAP | gratuit |
| ven. 21 | 10 h 55 | UN INSTANT DE DÉCOUVERTE | gratuit |
| mer. 26 | 14 h | LA BRETAGNE NORD <i>Conférence audiovisuelle</i> | 10€ |

Ça bouge ici...

jeudi 22 septembre

rdv - 14h Foyer Bièvre
20 places

.....
gratuit

WII RESORT

Vous êtes nombreux à apprécier ce moment convivial et amusant. Passez un après-midi à jouer au bowling, sans vous déplacer, dans le salon du foyer Bièvre, à l'aide d'une console Wii.

Il s'agit d'un jeu vidéo de salon adapté à un large public qui permet de pratiquer des activités sportives virtuelles et donc accessibles à tous. Venez vivre une ambiance et une expérience prisées par nos jeunes. Rires et parties acharnées sont au programme.

À vos manettes !



jeudi 29 septembre

rdv - 14h Foyer Bièvre
25 places

.....
gratuit

KARAOKÉ SPÉCIAL MICHEL SARDOU ET GILBERT MONTAGNÉ

Que l'on chante juste, que l'on chante faux ou que l'on vienne simplement pour écouter, c'est un moment chaleureux et qui fait du bien ! Nous mettrons l'accent sur les succès de Michel Sardou et de Gilbert Montagné. Alors, « en chantant », « on va s'aimer » « sous les sunlights du Foyer »...

Bien entendu vos chanteurs préférés seront aussi à l'honneur.

Alors sans hésiter venez nombreux entendre et/ou faire entendre votre voix.

C'est bon pour le moral !



Photo : Georges Biard



Photo : Philippe Cohen

les mercredis
du 5 octobre
au 14 décembre

rdv - 10h Foyer Bièvre
10 places
1^{ère} séance réunion d'information
(le 5 octobre)

gratuit

ATELIERS NUMÉRIQUES

À l'ère du digitale, nous sommes tous des dinosaures ! Pour raccrocher le " wagon numérique ", nous mettons en place grâce au PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) et à l'association SLASH FIT mandatée par celui-ci, des séances d'initiation qui ont pour objectifs de vous accompagner pas à pas dans l'apprentissage des usages de l'ordinateur, de la tablette, du smartphone et du Web. Les ateliers " Bien sur internet ", ce sont :

- 11 séances de 2h tous les mercredis adaptées à votre niveau et animées par un professionnel.
- 2 ou 3 premières séances pour vous familiariser avec un ordinateur ou une tablette numérique afin d'en maîtriser l'utilisation.
- Les séances suivantes sont dédiées à la navigation sur Internet, à la communication par le biais des e-mails et à la réalisation de démarches en ligne en toute sécurité.

À vos souris !

mardi 5 octobre

rdv - Foyer Bièvre
10h Pâtisserie
14h30 Jeux de société

12 places

ACTIVITÉS
INTERGÉNÉRATIONNELLES

gratuit

ATELIER PÂTISSERIE ET JEUX

Une journée de partage en compagnie des enfants qui nous fait un grand bien !



Photo: CCAS retraités



Photo: CCAS retraités

jeudi 13 octobre

rdv - 13 h 30 Auditorium du Conservatoire

60 places

gratuit

RÉCITS DE VOYAGES

L'INDE, LA VALLÉE DE SPITI ET LE LADAKH

Joëlle Meunier revient (après une pause contrainte) partager, pour notre plus grand bonheur, ses récits de voyages.

Elle nous embarque dans un voyage empreint de spiritualité, l'Inde et ses deux magnifiques régions : le Ladakh et la vallée de Spiti.

Panoramas et spiritualités !



Photo : 4ocima

jeudi 20 octobre

rdv - 14 h Chaperon vert

25 places

gratuit

LOTO DU CHAP

Vous êtes nombreux à participer à ce rendez-vous !

Au-delà des lots à gagner ce sont les sensations que procurent ce jeu de hasard et la convivialité qui nous réunissent.

Au petit bonheur la chance !



Photo : CCAS retraités

vendredi 21 octobre

rdv - 10h55 La médiathèque
12 places

gratuit

UN INSTANT DE DÉCOUVERTE

« Un instant de découverte » est une activité proposée en partenariat avec La médiathèque. En plus de ses suggestions de lecture en brèves du Tournesol, l'équipe de La médiathèque nous invite à profiter de ce lieu culturel.

Elle nous fait découvrir des livres, nous lit des passages, nous fait part des coups de cœur, découvrir de la musique, des films...

Sur ce Tournesol nous ferons uniquement un instant de découverte " lecture ", l'instant musique / art reprendra en novembre.

Pas besoin d'être des initiés ou des lecteurs avisés pour se régaler de ces instants. On se pose, on écoute et on voyage.

Bulles de lecture!

Photo : Fang-Wei Lin



mercredi 26 octobre

rdv - 14h Foyer Bièvre
30 places

CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE

10€

LA BRETAGNE NORD

Didier Faget nous embarque pour la Bretagne nord. Cette conférence filmée commence à Rennes et se termine à Brest.

Histoire, patrimoine historique, patrimoine culinaire et environnemental (escales dans les pittoresques ports de pêche des Côtes-d'Armor et du Finistère nord). Évidemment, Didier Faget nous embarquera dans la forêt de Brocéliande et sa légendaire histoire de Merlin l'enchanteur et de la fée Viviane...

Au cours de ce voyage, il nous propose aussi des rencontres avec des Bretons passionnés par leur métier...

Beaj vat! (bon voyage)

Photo : Daniel Jolivet



Et encore plus...

mardi **20** septembre

rdv - 13h rue Parvis de la mairie
13h15 Gymnase C.-Le-
Roux

30 places

SORTIE

2,50€

CUEILLETTE À LA FERME COUBERT

À quelques kilomètres de Paris, la Cueillette de la Grange vous accueille à Coubert.

En plus du plaisir de cueillir soi-même les fruits et les légumes de saison, c'est aussi l'occasion de faire une petite balade entre amis.

Automne vitaminé !



Photo: CCAS retraités

mardi **27** septembre

rdv - 13h rue Albert-Guilpin
13h15 Gymnase C.-Le-
Roux

25 places

SORTIE

2,50€

BALADE DOUCE À SCEAUX

On vous propose une balade de charme et de dépaysement aux portes de chez nous.

Parc de Sceaux, parc de la Ménagerie, le cœur de ville : église classée Monument historique, rue piétonne et commerces du centre ville... Cette sortie est ouverte aux rythmes et aux envies de balades de chacun : marcher, flâner ou tout simplement s'asseoir dans un café. En fin d'après-midi nous nous retrouverons pour partager un goûter offert par le CCAS.

Charme !



mardi 4 octobre

rdv - 7h30 Parvis de la mairie
30 places

SORTIE

51€

EXCURSION AU CHÂTEAU DE PIERREFONDS

Direction le village de Pierrefonds, situé en lisière de la forêt de Compiègne.

Au détour d'un sentier se dresse la majestueuse silhouette de son château, restauré au XIX^e siècle par Viollet-le-Duc. À ses pieds, l'ancienne station thermale de Pierrefonds-les-Bains s'étire le long du lac.

Lorsque nous arriverons sur la place du village, nous prendrons le petit train touristique qui nous emmènera au château pour une visite guidée par un conférencier des Monuments de France. Ensuite, pour l'aventure gustative nous irons déjeuner au « Castle » un restaurant gastronomique proposant un menu complet digne de notre sortie royale ! Nous finirons la journée par une balade dans le centre-ville de Pierrefonds.

Royalement majestueux !



Photo : flickr.com/people/moriso60

mardi 11 octobre

rdv - 8h30 Parvis de la mairie
30 places

Niveau de difficulté**
(10km, sentier tortueux, bon marcheur)

RANDONNÉE PIQUE-NIQUE

2,50€

RANDO EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU

Partons explorer un des très beaux circuit Denecourt (balisé bleu) de 10km. Son sentier sinueux vous fraie un chemin entre chaos rocheux, passages étroits, amoncellements de roches, mais il vous offre également de très beaux points de vue. Point de départ/ arrivée: domaine de Bourron-Marlotte.

Aventure et bol d'air !



Photo: CCAS retraités

mardi **18** octobre

rdv - 13 h30 Parvis de la mairie
13 h45 Gymnase C.-Le-
Roux

25 places

11,50€

BOWLING DE NOGENT

Vous êtes nombreux à avoir apprécié la précédente sortie au bowling de Nogent dans le cadre exceptionnel des bords de Marne à proximité du port de plaisance de Nogent-sur-Marne. Retournons-y !

Double strike !



Photo: CCAS retraités

Brèves

LA MÉDIATHÈQUE VOUS PROPOSE

Le Meurtre de Harriet Monckton

d'Elizabeth Haynes

Harriet Monckton, 23 ans, est retrouvée assassinée le 7 novembre 1843 derrière la chapelle qu'elle fréquentait à Bromley, dans le Kent. Le chirurgien détermine qu'elle était enceinte de six mois quand elle a été empoisonnée à l'acide prussique. À travers les récits de ses proches, l'auteure tente de résoudre cette affaire classée depuis plus de 150 ans. Une histoire vraie qui donne sous la plume d'Elizabeth Haynes un polar historique captivant, mettant en avant la condition d'une jolie jeune femme dans une société anglaise assez hypocrite et dévastatrice. Les fans du Cluedo seront ravis de se plonger dans cette histoire où la vérité se dévoilera enfin.

Disponible sur nos étagères. (RP HAY). Roman policier anglais.



DU CÔTÉ DES JOYEUX BALADEURS (AJBG)

Les dates seront précisées ultérieurement

septembre

Hôtel de la Marine
Musée de l'Orangerie

octobre

Château de Monté-Cristo

Poème Fleuve pour le retour d'une rivière

Préambule

*Passant... passant... toi dont les pas
Se posent légers le long des miens
Sache que mon sort ne me fut pas
Tissé de joie au quotidien
Alors entends ces mots qui disent
Le sacrifice d'une rivière
Quand les méfaits humains conduisent
A des œuvres sombres d'hier
Et toi flâneur, mains dans les poches
Par le vent frais porté, grisé
Toi dont la voix chanteuse approche
Entends la plainte d'un cœur brisé
Tends ton oreille comme il convient
Pour que tu saches d'où je reviens*

Reza Afchar Naderi

Poème gentiléen

Gentilly, le mardi 17 mai 2022





Retour en images sur les activités





tournesol

Mairie de Gentilly - CCAS - Service retraités
14 place Henri-Barbusse 94257 Gentilly cedex
tél. - 01 47 40 58 67
port. - 06 15 12 31 22
courriel - tournesol@ville-gentilly.fr
sur le site de la ville www.ville-gentilly.fr - rubrique Publications

Le Service retraités
est fermé le jeudi matin.

