

n° 181

**Activités-loisirs
des retraités**

mai - juin 2023



tournesol



**Laissons entrer
le soleil !**



La belle saison !

Les beaux jours arrivent et les activités Tournesol, comme la fleur qui porte leur nom, vous offrent l'occasion de goûter pleinement le soleil et la douceur de vivre en cette saison.

Les Jeudis du parc retrouvent leur place à l'ombre du parc Picasso et de belles animations vous attendent au Foyer Bièvre et en ville. Des escapades sont également prévues, comme une journée à la mer, un barbecue à Bourron-Marlotte et la visite du parc des Félines.

Notre ville populaire donne aux seniors la possibilité de bien profiter de leur retraite, après des années consacrées au labeur. Ces moments de convivialité et de découverte, adaptés au rythme de chacun et chacune, participent du bon moral et de la bonne santé, à tout âge.

C'est dans cette même logique du droit au repos, aux loisirs et à la santé, que Gentilly soutient, avec force et détermination, la lutte contre la réforme des retraites qui volerait deux ans de repos mérité aux futurs retraités. C'est avec conviction que notre Ville défend les acquis pour lesquels nombre d'entre vous se sont battus, qu'elle porte l'aspiration d'une société juste et solidaire avec toutes les générations.

Je vous souhaite à toutes et tous un très bel été.

Patricia Tordjman
maire de Gentilly

Cher-es ami-es,

Les beaux jours sont là, nous allons pouvoir profiter pleinement de nos activités phares de plein air : barbecue à Bourron-Marlotte, journées à la mer, ouverture des jeudis du parc...

L'équipe du CCAS

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Les inscriptions reprennent en physique ! Elles auront lieu :

- **Lundi 15 mai de 14h à 16h à la salle du Cmac**
- **Mardi 16 mai de 10h à 12h à la salle municipale du Chaperon vert**

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

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.

HORAIRES D'OUVERTURE

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

Jeudi de 13h30 à 17h

Les ateliers du Tournesol

gratuit

PATCHWORK/BRODERIE les lundis et mardis de 14 h à 17 h foyer Bièvre

DESSIN, PEINTURE ET CRÉATIONS le mercredi de 14 h 15 à 16 h 30 salle Frérot

JEUX DE SOCIÉTÉ les vendredis à 14 h foyer Bièvre

ATELIER THÉÂTRE les mardis de 14 h à 16 h Maison des familles
les vendredis de 10 h à 12 h foyer Bièvre

SOPHROLOGIE le jeudi de 9 h 45 à 10 h 45 salle Saint-Éloi
à régler sur place directement à l'éducatrice.

PILATES le jeudi de 11 h à 12 h salle Saint-Éloi

Cotisation annuelle : 120 € à l'année civile, inscription le mercredi 5 janvier au CCAS Service retraités

mai

mar. 23	9 h	JOURNÉE À BOURRON-MARLOTTE	18€
jeu. 25	9 h 30	ATELIER CUISINE NUTRITION	gratuit
ven. 26	10 h 30	UN INSTANT DE DÉCOUVERTE <i>Livres</i>	gratuit
mar. 30	7 h	JOURNÉE MER À TROUVILLE <i>Acte 1</i>	3,90€

juin

jeu. 1^{er}	14 h	REMUE-MÉNINGES	gratuit
mar. 6	10 h	SORTIE À LA FERME DE COUBERT <i>Cueillette/Pique-Nique</i>	2,50€
jeu. 8	14 h	JEU OYA	gratuit
mar. 13	7 h	JOURNÉE MER À OUISTREHAM RIVA-BELLA <i>Acte 2</i>	3,90€
jeu. 15	8 h 30	COULÉE VERTE DU SUD PARISIEN <i>Pique-Nique</i>	gratuit
ven. 16	10 h 30	UN INSTANT DE DÉCOUVERTE <i>Musique</i>	gratuit
dim. 18	14 h 15	« PHILHAR' INTIME » <i>Concert</i>	5€
mar. 20	8 h 30	PARC DES FÉLINS <i>Pique-Nique</i>	22€
jeu. 22	14 h	LOTO DU CHAPERON VERT	gratuit
jeu. 29	11 h	OUVERTURE DES JEUDIS DU PARC	gratuit

INFO RANDONNEURS

Lors des précédentes randonnées, nous avons constaté, que selon le niveau de difficulté des randonnées pédestres, il y avait dans le groupe de randonneurs une trop grande disparité tant physique que matérielle pour mener à bien la randonnée proposée sans mettre en difficulté et en danger le groupe.

Aujourd'hui, le référentiel des notions de difficultés est mal compris et pas clair pour tout le monde.

Pour ce faire nous vous proposons en annexe un référentiel qui vous permettra d'évaluer la difficulté de la randonnée proposée.

Un certificat médical d'aptitude physique annuel sera également demandé à toutes personnes voulant participer à nos randonnées, quelque soit le niveau de la randonnée.

Le CCAS « Service retraités » se réserve le droit de refuser toute personne ne remplissant pas les critères adéquats à la randonnée.

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES RANDONNÉES PÉDESTRES:

La marche n'est pas un sport à risque, mais il existe différents types de pratique. La visite médicale nécessaire pour obtenir le certificat d'aptitude permet de déceler de potentielles contre-indications. Cela suppose de la part du médecin une connaissance minimale des caractéristiques de l'activité physique envisagée, ainsi que du niveau auquel il est pratiqué par la personne qui sollicite le certificat.

Les niveaux de nos randonnées présentés ci-dessous n'ont qu'une valeur indicative. Il appartient à chacun, en fonction de ses capacités physiques, de son entraînement et de la météo au moment du départ, de juger de son aptitude à entreprendre la randonnée proposée.

NIVEAU 1: accessible à la plupart

- Randonnée courte de 5 à 8 km dans la journée;
- Terrain facile : chemins ruraux, empierrés ou chemins de terre en bon état;
- Accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied;
- Équipement: chaussures de randonnée;
- Équipement: vêtements adaptés à la saison.

NIVEAU 2: accessible aux personnes qui la pratiquent occasionnellement

- Randonnée moyenne, de 9 à 12 km dans la demi-journée;
- Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles: boues, ronces etc;
- Accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds;
- Équipement: - chaussures de randonnée;
- vêtements adaptés à la saison.

INFO RANDONNEURS SUITE...

NIVEAU 3 : accessible aux personnes qui la pratiquent régulièrement

- Randonnée à la journée, de 12 à 20 km ;
- Tout terrain, dénivelés, passages boueux, étroits, sol irrégulier, etc ;
- Équipement: - chaussures de randonnée ;
 - sac à dos (eau 2 litres, pique-nique);
 - vêtements adaptés à la météo (k-way, casquette, crème solaire...).

NIVEAU 4 : accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement

- Randonnée présentant de sérieuses difficultés soit par la nature du terrain (dénivelés importants, progressions hors sentiers), soit par sa durée (journée entière, plusieurs jours). Distance : plus de 20 km.
- Équipement: - chaussures de randonnée ;
 - sac à dos (eau 2 litres minimum pour la journée, pique-nique);
 - vêtements adaptés à la météo (k-way, casquette, crème solaire...).

LA TENUE DU RANDONNEUR OBLIGATOIRE :

- Chaussures de randonnée obligatoires ;
- Casquette, crème solaire obligatoire (selon le temps);
- K-way (selon le temps);
- Sac à dos obligatoire (pas de sac à main ! Ni de cabas);
- Eau obligatoire ;
- Pique-nique selon le type de randonnée.



Ça bouge ici...

jeudi 25 mai

rdv - 9h30 Foyer Bièvre
12 places

gratuit

ATELIER NUTRITION

En partenariat avec le Centre municipal de santé, nous organisons un atelier cuisine.

Nous aurons la chance d'avoir un nutritionniste qui nous aidera à confectionner un déjeuner, alliant plaisir gustatif et apports nutritionnels adaptés.

L'objectif étant de repartir de cet atelier avec de bonnes bases pour cuisiner équilibré et savoureux toute l'année.

Manger bien manger sain !



vendredis 26 mai
et 16 juin

Le 26 mai: livres
Le 16 juin: musique

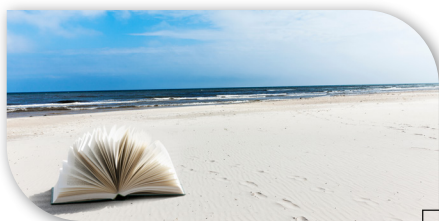
rdv - 10h30-12h La médiathèque
12 places

gratuit

UN INSTANT DE DÉCOUVERTE

C'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 ouvre ses portes. Deux rencontres le vendredi de 10h30 à 12h pour un instant de partage, de discussion et de découverte privilégiés: découvrir, lire des passages et écoute musicale, faire part des coups de cœur...

Partage et plaisir!



jeudi 1^{er} juin

rdv - 14h Foyer Bièvre
25 places

.....
gratuit

REMUE-MÉNINGES

Retrouvons-nous pour un après-midi d'un grand jeu dont les animateurs ont le secret...

En rythme!

QUIZ!

jeudi 8 juin

rdv - 14h Foyer Bièvre
15 places

.....
gratuit

LES JEUX OYA!

On se retrouve autour d'un café et on découvre des jeux peu communs et inhabituels.

C'est un moment de convivialité que l'on vous propose.

On gagne toujours à jouer!



Photo : CCAS retraités



jeudi 22 juin

rdv - 14 h salle du 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 procure ce jeu de hasard et la convivialité qui nous réunissent.

Chance et bonne humeur !



Photo : CCAS retraités

jeudi 29 juin

rdv - 11 h Parc Picasso
60 places

.....
gratuit

OUVERTURE DES JEUDIS DU PARC

Historiquement l'événement « les Jeudis du parc » a été initié pour permettre la rencontre autour d'un apéritif dans le cadre frais et bucolique du parc Picasso.

Ensuite le dispositif a permis à ceux qui le souhaitent de rester pique-niquer et de partager des en-cas faits maison.

Le CCAS s'occupe de l'apéritif.

Un instant d'amitié !



Photo : CCAS retraités

Et encore plus...

mardi **23** mai

rdv - 9h Parvis de la mairie
9h15 Carmen-Leroux

35 places

18€

JOURNÉE À BOURRON-MARLOTTE

On va profiter de notre domaine et des biens faits de la forêt de Fontainebleau.

Bol d'air, balade, randonnée...

Comme vous le savez, il y en aura pour tous vos souhaits et goûts.

Au programme de cette journée au couleur du printemps :

- Balade et jeu sur place. (Pétanque...)
- 12h30: apéritif et barbecue.
- Pour clôturer, comme il vous plaira : une petite balade digestive ou une partie de pétanque...

Oxygène et détente !

mardi **30** mai

rdv - 7h Parvis de la mairie
7h15 Carmen-Leroux

40 places

3,90€

JOURNÉE MER À TROUVILLE ACTE 1

Cette journée libre, aux saveurs de la mer, nous procurera le plus grand bien. Bien que cette destination soit connue de tous, elle n'est pas moins dépaysante et reste la destination la plus proche.

Trouville : ville côtière de la Côte fleurie normande, destination de vacances de luxe depuis les années 1800, son grand casino, ses courses de chevaux, sa grande plage de sable bordée par les planches et la promenade datant des années 1920 avec ses cabines de plage et la ville avec des boutiques chics, d'élégantes villas de style Belle Époque et des bâtiments à colombages.

Respirez !



Photo : CCAS retraités



Photo : CCAS retraités

mardi 6 juin

rdv - 10h Parvis de la mairie
10h15 Carmen-Leroux
30 places

CUEILLETTE PIQUE-NIQUE

2,50 €

SORTIE À LA FERME DE COUBERT

Une cueillette au cœur de la Brie française.
La cueillette de la Grange membre fondateur du réseau « Chapeau de Paille » : pratique d'une agriculture éco-responsable, est située à la sortie du village de Coubert dans le canton de Brie-Comte-Robert à l'est de Paris. En plus du plaisir de cueillir soi-même les fruits et légumes de saison, c'est aussi l'occasion de faire une balade entre amis.
Près de la cueillette, vous pouvez découvrir le Château de Vaux-le-Vicomte (à 10 Km) et la belle forêt de Léchelle (à 5 Km).

*Soupes et confitures
pour un été vitaminé!*



Photo : CCAS retraités

mardi 13 juin

rdv - 7h Parvis de la mairie
7h15 Carmen-Leroux
40 places

3,90 €

JOURNÉE MER À OUISTREHAM RIVA-BELLA ACTE 2

C'est à Ouistreham, nouvellement dénommé Ouistreham Riva-Bella, que l'on ira prendre un bain de soleil pour cette deuxième sortie marine. La plage, Sword Beach, une des 5 plages du débarquement, s'étend sur 8 km.

Respirez!



Photo : patrick janicek

jeudi 15 juin

rdv - 8h30 RER B Gentilly
25 places
Niveau de difficulté**
(11km)

RANDONNÉE PIQUE-NIQUE

gratuit

COULÉE VERTE DU SUD PARISIEN

De Massy-Verrieres au parc de Sceaux en passant par la Coulée verte, une agréable randonnée sans grande difficulté proposée par notre ami Jean Noirot.

On emprunte la "Coulée verte" réalisée pour cacher la voie de TGV et devenue un lieu de promenade à découvrir.

Après s'être restaurés, nous ferons un grand tour du parc de Sceaux pour rejoindre la station « Parc de Sceaux » du RER B.

N'oubliez pas le pique-nique !



Photo: CCAS retraités

dimanche 18 juin

rdv - 14h15 RER B Gentilly
15h15 Place de la Maison
de la radio et de la musique
16 places

CONCERT

5€

« PHILHAR'INTIME »

Concert classique avec l'Orchestre Philharmonique de Radio France. Eh oui c'est exceptionnel! On vous embarque un dimanche après-midi pour assister à un concert baroque « Philhar'Intime » à la Maison de la radio et de la musique.

Ce projet est organisé en partenariat avec La médiathèque.

L'orchestre dirigé par Leonardo García Alarcón interprète deux concertos et une suite de J.S.Bach.

Raffinement et beauté!



Photo: Benoît Lambert

mardi 20 juin

rdv - 8h30 Parvis de la mairie
30 places

22€

PARC DES FÉLINS

Le Parc des Félines est une des composantes des parcs zoologiques Lumigny, un parc zoologique français situé sur la commune de Lumigny-Nesles-Ormeaux en Seine-et-Marne, en Île-de-France.

Les deux parcs, d'une superficie cumulée de 92 hectares, hébergent plus de 600 animaux appartenant à près de 90 espèces et sous espèces différentes. Il héberge la plus importante diversité de félins sur un même site géographique sur de vastes territoires contribuant au bien-être de leurs pensionnaires. Le principe du parc est le bien-être des animaux et leur reproduction ; les enclos sont étudiés pour respecter les conditions environnementales de chaque animal. Chaque enclos a un cartel avec le descriptif de l'espèce, le nom des animaux, le descriptif de l'enclos et les dangers dans leur milieu naturel. Le parc est organisé en quatre zones géographiques : l'Afrique, l'Amérique, l'Asie et l'Europe.

Beauté sauvage !



Photo : parcs-zoologiques-lumigny.fr

Brèves

DU CÔTÉ DES JOYEUX BALADEURS (AJBG)

Jeudi 11 mai

Excursion à Amiens, visite en barque de l'hortillonnage.

Jeudi 15 juin

Visite du Marais et de la place des Vosges avec Paris Star-Tours.

Les inscriptions se feront en même temps que celles du Tournesol :

- **lundi 15 mai de 14h à 16h**
salle du Cmac
- **mardi 16 mai de 10h à 12h** salle
municipale du Chaperon vert

**En même temps que les inscriptions
aux activités Tournesol.**



Retour en images sur les activités

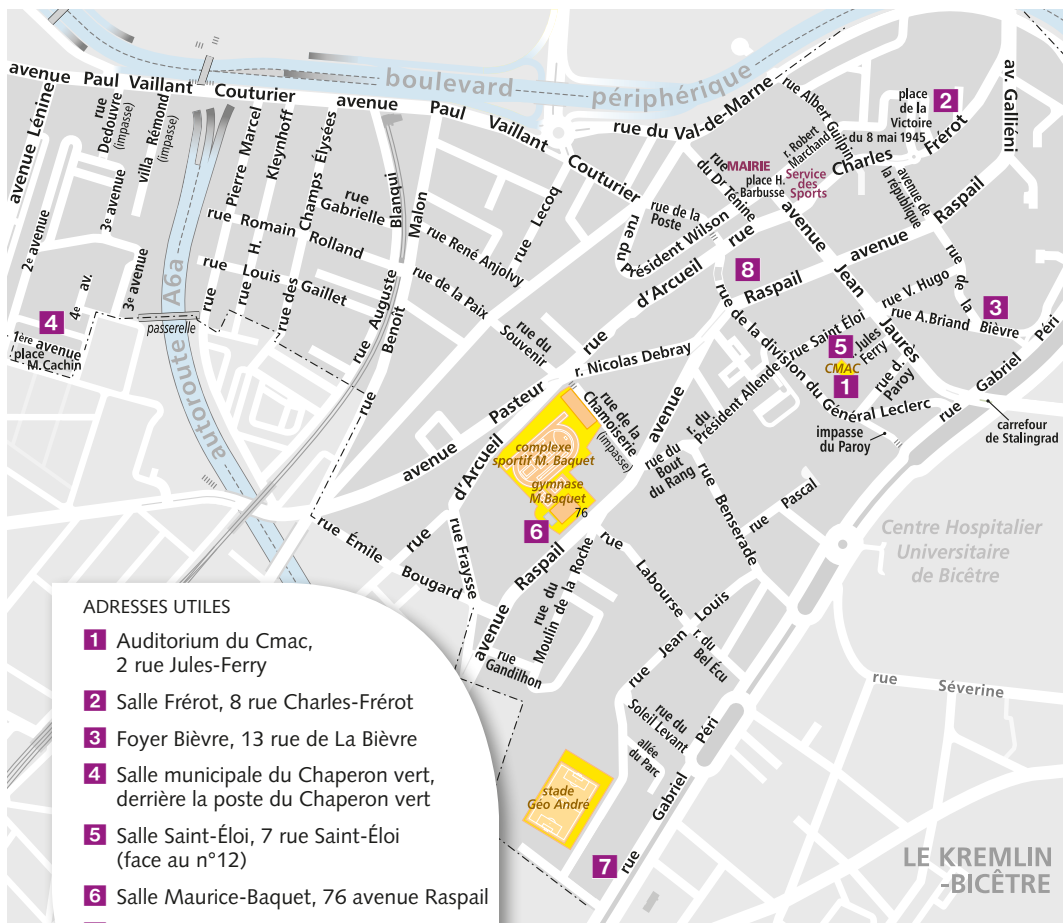




tournesol

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.



ADRESSES UTILES

- 1** Auditorium du Cmac, 2 rue Jules-Ferry
- 2** Salle Frérot, 8 rue Charles-Frérot
- 3** Foyer Bièvre, 13 rue de La Bièvre
- 4** Salle municipale du Chaperon vert, derrière la poste du Chaperon vert
- 5** Salle Saint-Éloi, 7 rue Saint-Éloi (face au n°12)
- 6** Salle Maurice-Baquet, 76 avenue Raspail
- 7** Salle familiale, 162 rue Gabriel-Péri
- 8** La médiathèque, 3 rue de la Division-du-Général-Leclerc