

# tournesol

n° 182

Activités-loisirs  
des retraités

juillet - août 2023

**Un été  
animé !**





## Un été partagé !

Ces mois de juillet et d'août, Gentilly prend des airs de village-vacances proposant le plein d'animations et d'excursions ! Le Service retraités du CCAS a, en effet, concocté un programme qui allie vivre ensemble, animations et découvertes. Les rendez-vous estivaux traditionnels comme les Jeudis du parc ou l'Assiette de Bièvre succèdent à des temps forts, telle une escapade sur l'île de loisirs de Jablines.

Ces moments partagés sont importants car l'été rime parfois avec un certain isolement, entre les départs en vacances des enfants et l'arrêt des activités pratiquées à l'année. De plus, les initiatives communales sont gratuites ou très accessibles ; ce qui est d'autant plus le bienvenu que la cherté de la vie réduit le budget loisirs.

N'hésitez pas à participer également aux ateliers et divers événements proposés par les autres services de la ville. Les vacances scolaires sont l'occasion de rencontres entre les générations.

Outre les activités Tournesol, le CCAS se tient prêt à enclencher le plan canicule. Je vous invite à vous signaler au Service retraités si vous craignez les fortes chaleurs.

Je souhaite à toutes et à tous de profiter pleinement, cette saison estivale, de votre retraite bien méritée ! Un très bel été à vous.

**Isabelle Vilata**  
Adjointe à la maire  
politique sociale et seniors

Cher-es ami-es,  
Profitons pleinement de l'été avec nos activités incontournables : Jeudis du parc, base de loisirs, espace détente à Baquet, Assiette de Bièvre et soirée au Chaperon vert.

L'équipe du CCAS

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Les inscriptions auront lieu :

- **Lundi 3 juillet exceptionnellement de 9h30 à 12h au foyer Bièvre**
- **Mardi 4 juillet 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

<b>PATCHWORK/BRODERIE</b>	les lundis et mardis de 14 h à 17 h	foyer Bièvre
	<b>FERMÉ DU 7 AU 21 AOÛT</b>	
<b>DESSIN, PEINTURE ET CRÉATIONS</b>	le mercredi de 14 h 15 à 16 h 30	salle Frérot
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>	les vendredis à 14 h	foyer Bièvre
<b>ATELIER THÉÂTRE</b>	les mardis de 14 h à 16 h	Maison des familles
	les vendredis de 10 h à 12 h	foyer Bièvre
<b>PEINTURE SUR SOIE</b>	les jeudis à 14 h 30 à 16 h 30	foyer Bièvre
<b>SOPHROLOGIE &amp; PILATES</b>	SUSPENDUS POUR L'ÉTÉ	

juillet

<b>mer. 5 et 19</b>	12 h	<b>LES ASSIETTES DE BIÈVRE</b> <i>Barbecue</i>	9€
<b>mer. 12 et 26</b>	12 h	<b>LES ASSIETTES DE BIÈVRE</b> <i>Assiette salade fraîcheur</i>	9€
<b>jeu. 6, 13 20 et 27</b>	12 h	<b>LES JEUDIS DU PARC</b>	gratuit
<b>jeu. 6, 13 20 et 27</b>	10 h	<b>ATELIER OLYMPIADES ÉQUILIBRES</b>	gratuit
<b>ven. 7</b>	9 h 30	<b>BASE DE LOISIRS DE JABLINES</b>	9,50€
<b>mar. 11, 18 et 25</b>	15 h	<b>ESPACE DÉTENTE À BAQUET</b>	gratuit
<b>ven. 28</b>	17 h	<b>ESPACE DÉTENTE AU BOULODROME ET BARBECUE</b>	5€

août

<b>mar. 1<sup>er</sup> et 8</b>	15 h	<b>ESPACE DÉTENTE À BAQUET</b>	gratuit
<b>mer. 2 et 16</b>	12 h	<b>LES ASSIETTES DE BIÈVRE</b> <i>Barbecue</i>	9€
<b>mer. 9 et 23</b>	12 h	<b>LES ASSIETTES DE BIÈVRE</b> <i>Assiette salade fraîcheur</i>	9€
<b>jeu. 3, 10 17, 24 et 31</b>	12 h	<b>LES JEUDIS DU PARC</b>	gratuit
<b>jeu. 3 et 10</b>	10 h	<b>ATELIER OLYMPIADES ÉQUILIBRES</b>	gratuit
<b>ven. 25</b>	17 h	<b>ESPACE DÉTENTE AU BOULODROME ET BARBECUE</b>	5€
<b>mar. 29</b>	14 h	<b>APRÈS-MIDI DANSANT</b>	5€
<b>mer. 30</b>	9 h 30	<b>BASE DE LOISIRS DE JABLINES</b>	9,50€

## INFO CANICULE

En cas de déclenchement de l'alerte canicule niveau 3, toutes les animations prévues sont stoppées y compris les Assiettes de Bièvre pour permettre au plus grand nombre de passer un moment au frais, au foyer Bièvre (13 rue de la Bièvre).  
Pour toutes informations contacter le Service retraités au 01 47 40 58 67



# CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE,  
**APPELEZ LE 15**

# Ça bouge ici...

Tous les mercredis  
jusqu'au **23 août**

rdv - 12h Foyer Bièvre  
25 places

9€

## LES ASSIETTES DE BIÈRE

Un de nos rendez-vous estivaux  
incontournables !

Un moment de partage et de  
dégustation.

- Barbecue maison les 5 et 19 juillet  
et les 2 et 16 août;
- Assiette de salade fraîcheur les 12  
et 26 juillet et les 9 et 23 août

Après le repas, des animations seront  
proposées en alternant des jeux de  
société ou musicaux. Une ambiance  
chaleureuse sera au rendez-vous  
pour passer du bon temps ensemble.  
Petit plus, la salle du foyer Bièvre est  
climatisée en cas de forte chaleur.

*Partage et plaisir!*

les mardis **11, 18,**  
**25 juillet**  
et **1<sup>er</sup>, 8 août**

rdv - 15h à 19h Gymnase  
M.-Baquet  
30 places

gratuit

## ESPACE DÉTENTE À BAQUET

Depuis 2019 le Service des  
sports nous associe au dispositif  
d'animations de l'été qui a lieu au  
complexe Maurice-Baquet et met à  
notre disposition un espace que l'on  
aménage pour :

- Se détendre et farnier, lire,  
se rencontrer et partager un  
rafraîchissement ;
- Jouer : pétanque, fléchettes, jeux  
de société ;
- Profiter des activités du dispositif  
qui seront adaptées.

Cet espace, que vous connaissez  
bien, est aménagé avant tout pour  
vous faire passer du bon temps !

*Transats et parasols!*





# Tous les jeudis jusqu'au 31 août

rdv - 10h Parc Picasso pour l'atelier olympiades équilibres  
20 places

rdv - 12h Parc Picasso pour les Jeudis du parc  
60 places

gratuit

## JEUDIS DU PARC

Le moment de partage et d'amitié indispensable de l'été !

Organisés dans un cadre frais et bucolique, les Jeudis du parc sont des rendez-vous incontournables de seniors pendant l'été. Cette matinale permet aux participants de se retrouver pour l'apéritif et discuter. Et de poursuivre avec un pique-nique autour d'encas faits maison à partager.



Photo: CCAS retraités

## ATELIER OLYMPIADES ÉQUILIBRES

En partenariat avec le Pôle prévention et promotion de la santé, nous vous proposons comme l'année précédente un atelier bien-être qui proposera en alternance des activités physiques et des ateliers autour de la nutrition. Cet atelier aura lieu tous les jeudis du 6 juillet au 10 août de 10h à 12h.

Ces séances seront animées par un éducateur sportif et un diététicien. L'objectif est tout simplement de vous maintenir en forme tout en s'amusant !



Photo: CCAS retraités

*Échanges et bon temps !*

les vendredis  
**28 juillet**  
et **25 août**

rdv - 17h **Boulodrome  
du Chaperon vert**  
30 places

5€

## **BARBECUE ET BOULODROME AU CHAP**

Comme l'année dernière, pour être au plus près de toutes et tous, nous délocalisons cette belle initiative que vous appréciez au Chaperon vert. Les amis du bas pourront aller retrouver les amis du haut pour une soirée de détente de jeu et pour clôturer un savoureux barbecue le soir.

*Un instant d'amitié!*

Photo: CCAS retraités



mardi **29 août**

rdv - 14h **Foyer Bièvre**  
25 places

5€

## **APRÈS-MIDI DANSANT**

Pour terminer en beauté ce bel été plein d'activités nous vous proposons un après-midi dansant.

*On danse!*



Photo: CCAS retraités



# Et encore plus...

Le vendredi 7 juillet et le mercredi 30 août

rdv - 9h30 Parvis de la mairie  
9h45 Gymnase Carmen-Le-Roux

25 places

SORTIE

9,50€

## BASE DE LOISIRS DE JABLINES

C'est une sortie incontournable de l'été que vous appréciez. Jablines fait partie des bases de loisirs les plus agréables de l'Île-de-France : paysage vallonné, parcours propices à la promenade ou la randonnée, plages aménagées pour la baignade, une base nautique, pédalo...

Cette année encore, nous aurons le plaisir de voyager en compagnie du public de la Maison des familles.

Un bon moment de dépaysement. Pique-nique à prévoir ou restauration sur place !

*Un air de vacances !*

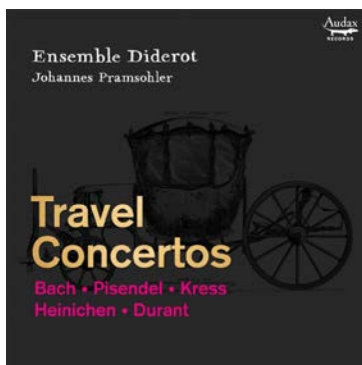


Photo : CCAS retraités

## LA MÉDIATHÈQUE VOUS PROPOSE

### **Travel concertos** par l'Ensemble Diderot et Johannes Pramsohler

C'est le thème du voyage qu'a choisi l'Ensemble Diderot comme fil directeur de cet album. Bon nombre de musiciens se déplaçaient, souvent sur l'invitation de cours princières ou royales, et devaient pouvoir s'adapter aux moyens humains et instrumentaux propres à chacune. Le choix pour ce projet met Bach en tête de programme avec la version originale du Concerto brandebourgeois n° 5. Suivent quatre pièces inédites enregistrées en première mondiale parmi les six concertos à l'affiche. Des œuvres remarquablement interprétées.





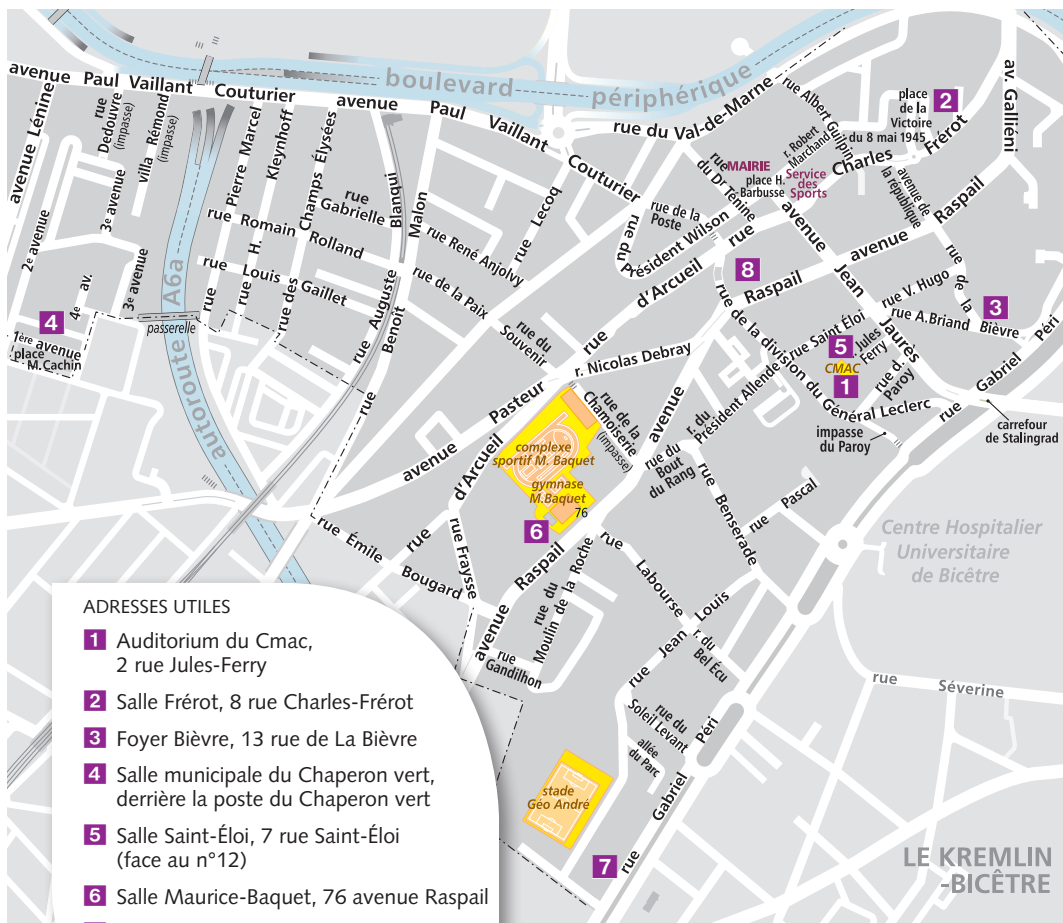
# Retour en images sur les activités



# 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](mailto:tournesol@ville-gentilly.fr)  
sur le site de la ville [www.ville-gentilly.fr](http://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