

# tournesol

Activités-loisirs  
des retraités

mai - juin 2025

## Un brin de printemps !





## Notre programmation printanière !

Si la feuille de route du gouvernement reste de protéger les plus riches, quitte à envisager que dès l'an prochain 500 000 retraités aujourd'hui exemptés d'impôts deviennent imposables, à Gentilly, notre cap est clair. Notre boussole reste une ville unie et solidaire, où il fait bon vivre à tous les âges.

Le Service retraités y contribue pleinement en faisant rimer solidarité avec convivialité et rencontres. Le printemps est là, avec son lot de promesses de sorties et d'activités qui vous sont présentées dans ce numéro de Tournesol. Cette saison s'annonce riche, variée, et fidèle à l'esprit du Service retraités : une ville qui prend soin, propose et crée du lien.

Des sorties sont à nouveau proposées pour s'aérer, découvrir, partager : cueillette printanière, journée à Marlotte dans notre centre en pleine nature, ou escapades à la mer à Deauville et Villers-sur-Mer.

L'exposition des ateliers artistiques mettra en lumière les talents de nos aîné-es, un moment de valorisation et de partage. Pour les amateurs de chansons, l'après-midi karaoké promet comme toujours rires et surprises ! Sans oublier les sorties culturelles, dont une au théâtre.

Ce printemps sera aussi marqué par le retour des Jeudis du parc : des rendez-vous festifs, musicaux et chaleureux. Repas conviviaux, loto : autant d'occasions de se retrouver, de tisser des liens, notamment entre générations.

Et bien sûr, la prévention et le bien-être restent au cœur de notre action, avec en particulier la journée « Bien vivre son handicap » et des activités autour du sport doux, de la mobilité ou de la santé.

Alors, que vous soyez fidèle ou nouveau-elle venu-e, n'hésitez pas à participer. Ce programme est pensé pour vous, avec vous, et vous y avez toute votre place.

Très beau printemps à toutes et tous, et au plaisir de vous retrouver bientôt.

**Fatah Aggoune**  
Maire de Gentilly

Cher-es ami-es,  
les beaux jours sont là, nous allons profiter de nos activités phares de plein air :  
balade bucolique, journée à Bourron-Marlotte, ouverture des Jeudis du parc...

L'équipe du CCAS

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Les inscriptions auront lieu :

- **Lundi 5 mai de 10h à 12h salle municipale du Chaperon vert**
- **Mardi 6 mai de 9h à 12h salle Saint-Éloi**

## 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

## GRATUITS

### **TROUPE THÉÂTRALE: " LES SCÉNIORS "**

<b>ATELIER THÉÂTRE</b>	le mardi de 14h à 16h	Maison des familles
	le vendredi de 10h à 12h	foyer Bièvre

<b>PATCHWORK/BRODERIE</b>	les lundis et mardis de 14h à 17h	foyer Bièvre
---------------------------	-----------------------------------	--------------

<b>DESSIN, PEINTURE ET CRÉATION</b>	le mercredi de 14h15 à 16h30	salle Frérot
---	------------------------------	--------------

<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>	les vendredis à 14h	foyer Bièvre
------------------------	---------------------	--------------

<b>PEINTURE SUR SOIE</b>	les jeudis de 14h30 à 16h30	foyer Bièvre
--------------------------	-----------------------------	--------------

## PAYANTS

<b>SOPHROLOGIE</b>	le jeudi de 9h45 à 10h45	salle Saint-Éloi
--------------------	--------------------------	------------------

à régler sur place directement à l'éducatrice.

<b>PILATES</b>	le jeudi de 11h à 12h	salle Saint-Éloi
----------------	-----------------------	------------------

mai

<b>lun. 12 et mer. 14</b>	10h	<b>ATELIER INTERGÉ : PÂTE À SEL</b>	gratuit
<b>mar. 13</b>	9h	<b>RANDO URBAINE ET DEVOIR DE MÉMOIRE</b>	gratuit
<b>jeu. 15</b>	19h	« <b>SALTO</b> » <i>Théâtre de Cachan</i>	9,50€
<b>lun. 19</b>	14h	« <b>UN FIL À LA PATTE</b> » <i>Théâtre La troupe des "Scèniors"</i>	gratuit
<b>mer. 21</b>	7h	<b>JOURNÉE MER ACTE 1 DEAUVILLE</b>	5€
<b>jeu 22</b>	14h	<b>BIEN VIVRE LE HANDICAP AIDES ET SOLUTIONS D'ACCOMPAGNEMENT</b>	gratuit
<b>ven. 23</b>	10h30	<b>UN INSTANT DE DÉCOUVERTE «LIVRE»</b>	gratuit
<b>sam. 24</b>	10h	<b>LES ATELIERS TOURNESOL</b> <i>Exposition de fin d'année</i>	gratuit
<b>mar. 27</b>	8h30	<b>RANDO PIQUE-NIQUE</b>	2,50€

juin

<b>mar. 3</b>	11h	<b>CUEILLETTE À LA FERME</b> <i>Sortie</i>	2,50€
<b>jeu. 5</b>	7h	<b>JOURNÉE MER ACTE 2 VILLERS-SUR-MER</b>	5€
<b>mar. 10</b>	13h30	<b>ARBORETUM DE LA VALLÉE AUX LOUPS</b> <i>Balade et visite</i>	2,50€
<b>mer. 11</b>	14h	<b>KARAOKÉ</b>	gratuit
<b>jeudis 12 et 19</b>	14h	<b>LOTO DE LA BIÈVRE ET DU CHAPERON VERT</b>	gratuit
<b>mar. 17</b>	9h15	<b>GUINGUETTE À MARLOTTE</b> <i>Sortie</i>	20€
<b>ven. 20</b>	10h30	<b>UN INSTANT DE DÉCOUVERTE «MUSIQUE»</b>	gratuit
<b>mar. 24</b>	9h30	<b>BALADE DOUCE CAFÉ</b>	gratuit
<b>jeu. 26</b>	11h30	<b>OUVERTURE DES JEUDIS DU PARC</b>	gratuit

# Ça bouge ici...

lundi 12  
et mercredi 14 mai

rdv - 10h Foyer Bièvre  
10 places

gratuit

## ATELIER INTERGÉ: PÂTE À SEL

Comme l'année dernière, nous réitérons la belle et touchante expérience où petits et grands partagent, échangent et avant tout s'amuse.

Les enfants du RPE (Relais petite enfance) et les enfants de la crèche familiale nous proposent de nous rencontrer autour d'un atelier pâte à sel.

L'échange et le partage en seront encore plus appréciés avec un bon goûter.

*Tendresse !*



Photo : CCAS retraités

lundi 19 mai

rdv - 14h Auditorium  
60 places

THÉÂTRE

gratuit

## « UN FIL À LA PATTE »

La troupe des "Scèniors" revient vous interpréter sa version d'« Un fil à la patte » d'après l'œuvre de Georges Feydeau.

Seront prioritaires les personnes n'ayant pu assister à la première représentation.

*Rideau !*



Photo : CCAS retraités

# jeudi 22 mai

rdv - 14h Foyer Bièvre  
30 places

gratuit

## **BIEN VIVRE LE HANDICAP : AIDES ET SOLUTIONS D'ACCOMPAGNEMENT**

En partenariat avec la Maison de l'autonomie, accompagnés d'un café, nous parlerons de vieillissement et de handicap, et des dispositifs et solutions d'accompagnement. La projection de deux témoignages gentilléens introduiront l'échange et le débat.

*On s'informe !*



# vendredis 23 mai et vendredi 20 juin

rdv - 10h30 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 ouvre ses portes. Deux rencontres pour un instant de partage, de discussion et de découverte privilégié : découvrir, lire des passages et écouter de la musique, faire part des coups de cœur...

- **Le 23 mai** sera consacré à la présentation des livres coup de cœur.
- **Le 20 juin** sera consacré à de l'écoute musicale et à la présentation de livres d'art.

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

*Partage et plaisir !*



# samedi 24 mai

rdv - 10h Cmac

EXPOSITION  
DE FIN D'ANNÉE

gratuit

## LES ATELIERS TOURNESOL

Les ateliers Patchwork/Broderie et Dessin/Peinture/création organisent une journée d'exposition de leurs oeuvres.

Venez découvrir les réalisations de nos artistes, discuter avec eux et passer un bon moment convivial.

*Art et artisanat !*



Photo : CCAS retraités

# mercredi 11 juin

rdv - 14h Foyer Bièvre  
30 places

gratuit

## KARAOKÉ

Que l'on chante juste, que l'on chante faux ou que l'on vienne simplement écouter, c'est un moment chaleureux et qui fait du bien !

Nous mettrons l'accent sur les chansons ensoleillées, comme par exemple :

Le soleil donne (Laurent Voulzy), Duel au soleil (Etienne Daho), Les Sunlighths des tropiques (Gilbert Montagné) etc...

*C'est bon pour le moral !*



# jeudis 12 et 19 juin

rdv - 14h Foyer Bièvre  
et salle du Chaperon vert  
25 places

.....  
**gratuit**

## LOTO DE LA BIÈVRE ET DU CHAPERON VERT

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.

Loto du la Bièvre: **jeudi 12 juin**

Loto de Chaperon vert: **jeudi 19 juin**

*Chance et bonne humeur !*



Photo: CCAS retraités

# jeudi 26 juin

rdv - 11h30 parc Picasso

.....  
**gratuit**

## OUVERTURE DES JEUDIS DU PARC

Moment de partage et d'amitié indispensable !

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 fait maison.

Le CCAS s'occupe de l'apéritif.

*Un instant d'amitié !*



Photo: CCAS retraités



# Et encore plus...

mardi 13 mai

rdv - 9h Parvis de la mairie  
30 places

gratuit

## RANDO URBAINE ET DEVOIR DE MÉMOIRE

Depuis 2006, chaque année, le 10 mai (loi Taubira du 10 mai 2001) est à la journée nationale commémorative du souvenir de l'esclavage et de son abolition. En mémoire de ce fait, nous vous invitons à célébrer cet événement lors d'une randonnée urbaine (Gentilly, Arcueil, Cachan...) qui se conclura par un apéritif au jardin de Solitude. Rosalie Solitude, née vers 1772 en Guadeloupe est une figure historique incarnant la résistance des esclaves noirs luttant contre le rétablissement de l'esclavage en 1802.

*Résister!*



Photo : CCAS retraités

jeudi 15 mai

rdv - 19h Parvis de la mairie  
19h15 Gymnase C.-Le-Roux

20 places

THÉÂTRE DE CACHAN

9,50€

## «SALTO»

Êtes-vous prêt-es à faire le grand saut?

La compagnie El Nucleo revient pour encore plus de haute voltige après " Marelle " qui avait enchanté le public au festival *Charivarues* le printemps dernier.

Cette fois-ci, onze acrobates se lancent un défi spectaculaire : chacun devra rester en l'air le plus longtemps possible en une heure ! La scène se transforme en terrain de jeu pour ces interprètes audacieux. Tables, trampoline, tapis, tout est possible pour s'envoler haut, très haut, jusqu'à défier les lois de la pesanteur !

Le salto est ici une métaphore de la prise de risque, du chemin à parcourir, des obstacles qui façonnent nos vies. Un parcours initiatique et une ode à la liberté racontés avec brio par des acrobates impressionnants de talent.

*Spectaculaire!*

# mercredi 21 mai et jeudi 5 juin

rdv - 7h Parvis de la mairie

7h15 Gymnase C.-Le-Roux

30 places

5€

## SORTIES MER

### Journée mer Acte 1 Deauville

Deauville est une ville côtière de la Côte fleurie, dans la région de la Normandie. Destination de vacances de luxe depuis les années 1800, elle est connue pour son grand casino, ses parcours de golf, ses courses de chevaux et son Festival du film américain. Sa grande plage de sable est bordée par Les Planches, une célèbre promenade datant des années 1920 avec ses cabines de plage. La ville comprend des boutiques chics, d'élégantes villas de style Belle Époque et des bâtiments à colombages, une ambiance conviviale et décontractée et pour les joueurs l'incontournable casino.

### Journée mer Acte 2 Villers-sur-Mer

C'est une destination que l'on connaît bien et qui satisfait tout le monde, même nos pilotes de car pour qui stationner est exceptionnellement facile!

Villers-sur-Mer entre Deauville et Houlgate, une longue plage de sable fin de 2,5km, un centre-ville authentique et fleuri à deux pas de la mer et de la campagne, une rue piétonne accueillante avec quelques commerces, une ambiance conviviale et décontractée et pour les joueurs l'incontournable casino.

*Respirez !*



Photo: CCAS retraités

Photo: Gregory, Wikipédia

# mardi 27 mai

rdv - 8h30 Parvis de la mairie

25 places

Niveau de difficulté \*\*\*\*

RANDONNÉE

2,50 €

## RANDONNÉE PIQUE-NIQUE À FONTAINEBLEAU

Une boucle panorama au départ de Barbizon : 18 km, 6h30 de marche. Cette randonnée est conçue pour les très bons marcheurs. Bonne condition physique nécessaire.

Chaussure de randonnée obligatoire !

*Oxygène !*



Photo : CCAS retraités

# mardi 3 juin

rdv - 11h Parvis de la mairie

11h15 Gymnase C.-Le-Roux

30 places

Niveau de difficulté \*\*\*\*

## CUEILLETTE PIQUE-NIQUE À LA FERME DE COUBERT

2,50 €

## CUEILLETTE AU CŒUR DE LA BRIE FRANÇAISE

La cueillette de La Grange membre fondateur du réseau « Chapeau de Paille », qui 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.

Après la cueillette, vous pouvez découvrir le Château de Vaux-le-Vicomte (à 10 Kms) et la belle forêt de Léchelle (à 5 Kms).

*Soupes et confitures  
pour un été vitaminé !*



Photo : CCAS retraités

## mardi 10 juin

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

30 places

BALADE ET VISITE

2,50€

### ARBORETUM DE LA VALLÉE AUX LOUPS

On vous propose une balade bucolique pleine de charme. L'Arboretum présente une riche collection botanique. Il est planté dans un parc paysager, orné d'une pièce d'eau avec une île, de ponts suspendus et de différents kiosques, fabriques et fontaines.

*Du beau!*



## mardi 17 juin

rdv - 9h15 Parvis de la mairie  
9h30 Gymnase C.-Le-Roux  
50 places

SORTIE

20€

### GUINGUETTE À MARLOTTE

Cette année nous vous proposons de profiter de notre domaine de Bourron-Marlotte en guinguette. Une ambiance champêtre et musicale.

Au programme de cette journée :

- Matinée libre
- 12h : buffet campagnard
- Après-midi danse autour de la guinguette.

*Ambiance Marlotte!*

## mardi 24 juin

rdv - 9h30 Parvis de la mairie  
25 places

gratuit

### BALADE DOUCE CAFÉ

On vous propose une balade matinale : Cité universitaire, parc Montsouris.

Le café viendra agrémenter ce moment bucolique et convivial.

*Pas à pas!*

# Brèves

*Monsieur Vincent*  
ASSOCIATION

Résidence  
Sacré-Cœur

## Porte ouvertes festives

**SAMEDI 21 JUIN  
DE 14H00 A 19H00**



**AU PROGRAMME:**



**14h00 : Ouverture de tous les stands (maquillage enfant, pêche aux canards, chamboule tout...)**

**15h00 : Concert**

**15h00 à 19h00 : Visite des animaux de la Ferme**

**18h30 : Tirage de la tombola**

**RESTAURATION SUR PLACE  
TICKET DE TOMBOLA : 3€**



**2 RUE CHARLES FRÉROT, 94250 GENTILLY  
CONTACT.SACRECOEUR@MONSIEURVINCENT.ORG**



## SOLUTION DU JEU PROPOSÉ PAR NOTRE AMI JEAN NOIROT

### D - Retrouver le mot qui correspond à sa définition - Exemple : 10 - M

<b>Il passe avant l'éta lon</b>	1			● A	Anglais er
<b>"Demi" cheval</b>	2			● B	Lad
<b>Gros foies</b>	3			● C	Poète
<b>Mauvais foin</b>	4			● D	Hongre
<b>Jument jaune</b>	5			● E	Vibrisse
<b>"Piqué" des vers</b>	6			● F	Dévot
<b>Pour avoir une queue bien droite</b>	7			● G	Séisme
<b>Casse-croûte</b>	8			● H	Abajoue
<b>Radar du chat</b>	9			● I	Effroi
<b>Déséquilibre</b>	10			● J	Boute-en-train
<b>Translation pédestre</b>	11			● K	Potin
<b>Garçon dans le van</b>	12			● L	Isabelle
<b>Poche du hamster</b>	13			● M	Balourd
<b>Fond d'artichaut</b>	14			● N	Marche
<b>Pieu solide</b>	15			● O	Réceptacle

**Ceux qui marchent & ceux qui ne marchent pas.  
Jeux Olympiques et Para Olympiques 2024  
en France.**

Par Reza Afchar Naderi

La saga de huit hommes et femmes hors du commun, médaillés d'or aux Jeux Olympiques et Paralympiques, racontée sous la plume du poète en six tableaux. Et soulignée à chaque fois par les noms des champions restés gravés depuis dans les cœurs des Français.

Les deux premiers tableaux sont à retrouver dans le Tournesol de janvier/février 2025.

**CINQUIÈME TABLEAU**

D'une seule jambe pédaler  
C'est une épreuve hors du commun  
L'hémiplégie reprise en main  
Pour l'œuvre des champions égaler

Dès la naissance encore une fois  
Le handicap laisse sa trace  
Ce qu'on ne vainc et ce qu'on n'efface  
Sinon par une ardente foi

À deux reprises c'est par l'or  
Qu'en territoire paralympique  
Emportée par un souffle épique  
La France admira ce trésor

**Telles sont les médailles qu'en  
beauté  
Remporte Alexandre Léauté**

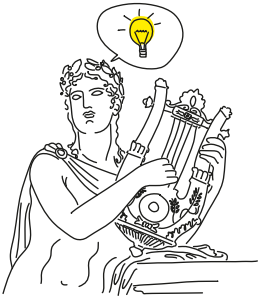
**SIXIÈME TABLEAU**

Elle en rêvait depuis longtemps  
De remporter en VTT  
La médaille d'or cet été  
En femme à l'esprit combattant

Dans les Yvelines à Élancourt  
Suivant un périlleux tracé  
Sur la piste elle s'est dépassée  
En cross-country sur la colline

À l'heure de la cérémonie  
De clôture elle porte le drapeau  
De la France on tire son chapeau  
Nos voix et la sienne réunies

**C'est à Pauline Ferrand-Prévot  
Que vont nos vivas et bravos**



Reza Afchar Naderi

Les 2 prochains et dernier tableaux (septième et huitième) sortiront dans le Tournesol de juillet/août 2025.

# 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