

n° 194

tourne-sol

Activités-loisirs
des retraités

juillet - août 2025

**Un été
animé !**





Un été à vivre ensemble

Enfin, les beaux jours sont là. Cet été, une nouvelle fois, la Ville et le CCAS se mobilisent pour proposer aux retraité-es un programme riche en rencontres, en découvertes... Et en bien-être.

Les jeudis du Parc seront au rendez-vous, véritables parenthèses festives et conviviales en plein air, tout comme l'assiette de la Bièvre, où les saveurs et les sourires se mêlent autour de grandes tablées conviviales.

L'espace détente Baquet sera également proposé, pour prendre soin de soi au rythme de l'été. Et pour celles et ceux qui souhaitent rester actifs et à l'écoute de leur santé, des ateliers bien-être, mêlant activité physique adaptée et nutrition, viendront compléter ce bel éventail d'initiatives. Sans oublier L'Été à Gentilly, qui offre une diversité d'animations intergénérationnelles ouvertes à toutes et tous, dans l'esprit de notre ville accueillante et joyeuse.

Nous savons combien cette période estivale peut aussi être synonyme d'isolement ou de vulnérabilité, notamment lors des fortes chaleurs. C'est pourquoi nous invitons les personnes âgées ou en situation de handicap isolées, à se signaler auprès du Service retraités du CCAS qui rendra visite aux personnes recensées.

Gentilly est belle à vivre en été. Ensemble, faisons de cette saison un temps de chaleur dans tous les sens du terme.

Très bel été à chacune et chacun d'entre vous.

Fatah Aggoune
Maire de Gentilly

Cher-es ami-es,
profitons pleinement de l'été avec nos activités incontournables :
les jeudis du parc, atelier bien-être, espace détente à Baquet et les assiettes de la Bièvre.

L'équipe du CCAS

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Les inscriptions auront lieu :

- **Jeudi 3 juillet de 10h à 12h au parc Picasso**
- **Vendredi 4 juillet de 10h à 12h salle municipale du Chaperon vert**

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 SCÈNIORS "

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

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

Ferme tout le mois d'août

**DESSIN, PEINTURE
ET CRÉATION** le mercredi de 14h15 à 16h30 salle Frérot

JEUX DE SOCIÉTÉ les vendredis à 14h foyer Bièvre

Ferme tout le mois d'août

PEINTURE SUR SOIE les jeudis de 14h30 à 16h30 foyer Bièvre

PAYANTS

SOPHROLOGIE le jeudi de 9h45 à 10h45 salle Saint-Éloi
à régler sur place directement à l'éducatrice.

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

juillet

jeudis. 3 10, 17, 24 et 31	12 h	LES JEUDIS DU PARC	gratuit
jeudis. 3 10, 17, 24 et 31	10 h	ATELIER BIEN ÊTRE	gratuit
mardis. 8 15, 22 et 29	15 h	ESPACE DÉTENTE À BAQUET	gratuit
mer. 9	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(campagnarde) Animation musicale</i>	9€
mer. 16	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(fraîcheur) Animation jeux de société</i>	9€
mer. 23	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(campagnarde) Animation jeux de société</i>	9€
mer. 30	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(fraîcheur) Animation musicale</i>	9€

août

mardis. 5 12, 19 et 26	15 h	ESPACE DÉTENTE À BAQUET	gratuit
mer. 6	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(campagnarde) Animation jeux de société</i>	9€
jeudis. 7 14, 21, 28 et 4 septembre	12 h	LES JEUDIS DU PARC	gratuit
jeu. 7	10 h	ATELIER BIEN ÊTRE	gratuit
mer. 13	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(fraîcheur) Animation jeux de société</i>	9€
mer. 20	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(campagnarde) Animation musicale</i>	9€
mer. 27	12 h	LES ASSIETTES DE BIÈRE <i>(fraîcheur) Animation musicale</i>	9€

INFORMATION IMPORTANTE

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 ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOILLER 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...

Les mercredis du 9 juillet au 27 août

rdv - 12h Foyer Bièvre
25 places

9€

LES ASSIETTES DE BIÈRE

Un de nos rendez-vous estivaux incontournable !

Un moment de partage et de dégustation autour de deux thèmes culinaires et des animations en alternance : assiette campagnarde ou assiette fraîcheur, animés par un karaoké ou jeux de société.

- 9 juillet (Assiette campagnarde + animation musicale)
- 16 juillet (Assiette fraîcheur + animation jeux de société)
- 23 juillet (Assiette campagnarde + animation jeux de société)
- 30 juillet (Assiette fraîcheur + animation musicale)
- 6 août (Assiette campagnarde + animation jeux de société)
- 13 août (Assiette fraîcheur + animation jeux de société)
- 20 août (Assiette campagnarde + animation musicale)
- 27 août (Assiette fraîcheur + animation musicale)

Comme vous le savez l'animation sera chaleureuse et l'atmosphère très agréable (la salle du foyer Bièvre est climatisée en cas de forte chaleur).

Partage et plaisirs !



Photo : CCAS retraités

tous les jeudis jusqu'au 4 septembre

rdv - 12h parc Picasso
60 places

gratuit

LES JEUDIS DU PARC

Le 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.

Partage bucolique !



Photo : CCAS retraités

tous les jeudis du 3 juillet au 7 août

rdv - 10h parc Picasso
20 places

gratuit

ATELIERS CAP ÉQUILIBRE & FORME

En partenariat avec le pôle Prévention et Promotion de la Santé, nous vous proposons comme les années précédentes, un atelier bien-être qui proposera en alternance de l'activité physique et des ateliers de nutrition (1h de nutrition pour un groupe et 1h d'atelier équilibre pour l'autre puis on échange pour la dernière heure). Ces ateliers auront lieu tous les jeudis du 3 juillet au 7 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 !

À fond la forme !



Photo : CCAS retraités

tous les mardis jusqu'au 26 août

rdv - 15h au domaine sportif Maurice-Baquet
30 places

gratuit

ESPACE DÉTENTE

Le Service retraités met à votre disposition un espace personnel spécialement aménagé pour :

- Se détendre et farnierer, lire, se rencontrer et partager un rafraîchissement.
- Jouer : pétanque, fléchette, jeux de société...
- Profiter des activités de dispositifs adaptés...

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

Transats et parasols !



Photo : CCAS retraités

**LA MÉDIATHÈQUE
LECTURE, ARTS ET MUSIQUE
VOUS PROPOSE**

Bossa nova, MPB et tropicalisme : petite histoire de la musique brésilienne des années 1960 à 1970

Vincent Lemire et Christophe Gaultier (Les Arènes, 2022)

À l'occasion de la saison France-Brésil 2025, le secteur Musique de La médiathèque vous propose un voyage en terres brésiliennes à travers trois courants musicaux qui ont marqué l'histoire du pays.

Le premier, la bossa nova. Née à Rio à la fin des années 1950, la bossa nova mêle jazz et samba intimiste, portée par des harmonies sophistiquées et des voix chuchotées. Anticonformiste, elle incarne l'élégance d'une jeunesse urbaine rêvant de modernité, centrée autour de musiciens comme João Gilberto, Antônio Carlos Jobim, Vinícius de Moraes, Toquinho ou encore Baden Powell.

Ensuite, la « MPB » (Musique Populaire Brésilienne), héritière critique de la bossa, mêle folklore, rock et poésie engagée sous la dictature. Chico Buarque, Elis Regina, Jorge Ben et Milton Nascimento en font un art de résistance, mariant beauté mélodique et messages politiques subtils.

Enfin, le tropicalisme, bouscule les traditions en fusionnant rock, psychédéisme et racines brésiliennes, toujours dans une veine antidictatoriale. Caetano Veloso et Gilberto Gil, exilés par le régime, y célèbrent le chaos culturel comme acte de liberté, en compagnie d'autres artistes comme Gal Costa ou Tom Zé.

Les années 1960 à 1970 ont été une période de foisonnement extrêmement forte pour la musique brésilienne, portée par une foule de grands artistes.

Ces derniers sont à retrouver en Musique du monde, au deuxième étage, à la cote 049.2. Ils sauront à coup sûr bercer votre été !





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