

# tournesol

n° 196

Activités-loisirs  
des retraités

novembre - décembre 2025



Les fêtes  
ensemble!



## En route vers les Fêtes de fin d'année !

Cher·es retraité·es Gentilléen·nes,

Ce Tournesol va nous emmener jusqu'au terme de cette année 2025, avec encore un programme varié, plein de surprises et dont le fil rouge sera comme toujours la convivialité et la solidarité.

Après novembre qui sera le mois de la créativité avec les ateliers manuels, les rencontres Tournesol et les après-midi jeux, décembre nous emportera dans la magie des Fêtes qui s'installera partout: cafés de Noël au foyer Bièvre (du 1<sup>er</sup> au 31 décembre), les sorties pour admirer les illuminations " Paris by night " et bien sûr nos incontournables repas de Noël et le brunch, ces moments chaleureux où l'on se retrouve, où personne n'est laissé de côté.

Parmi les grands moments, à noter la sortie au musée de l'Air et de l'Espace, l'arrivée du Beaujolais Nouveau (avec modération), une soirée au théâtre, les Rencontres Tournesol, les marchés de Noël de Reims et d'Amiens, sans oublier une escapade au cirque, un repas sur péniche et une comédie musicale. Et parce que Gentilly est une ville qui relie tous les âges de la vie, de nombreux temps intergénérationnels sont prévus, notamment à l'approche de Noël, avec les centres de loisirs et la crèche familiale.

Toutes ces merveilleuses initiatives sont rendues possibles par l'engagement sans faille du Service retraités de la Ville et des agents de notre collectivité, mais aussi des bénévoles des associations qui interviennent régulièrement. Je veux profiter de cette occasion pour les remercier chaleureusement, et vous souhaite à toutes et tous, une excellente fin d'année 2025.

**Fatah Aggoune**  
Maire de Gentilly

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

► Les inscriptions auront lieu :

- **Lundi 3 novembre de 10h à 12h salle municipale du Chaperon vert**
- **Mardi 4 novembre de 10h à 12h salle Saint-Eloi**

# 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
--------------------------	-----------------------------	--------------

## PARTICIPATION FINANCIÈRE

<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 ping-pong au CMAC (maison de l'enfance)	

# novembre

jeu. 6	14 h	<b>«J'AI LA MÉMOIRE QUI CHANTE»</b> gratuit <i>CONFÉRENCE ET ATELIER</i>
mer 12	14 h	<b>PARTAGE AVEC LE</b> gratuit <b>CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS</b> <i>INTERGÉNÉRATIONNEL</i>
jeu. 13	18h	<b>SOIREE BLACK &amp; WHITE</b> 15€
mar. 18	13 h	<b>MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE</b> 15,50€
mer. 19	14 h	<b>JEU QUIZ</b> gratuit <b>«CONTES ET LÉGENDES</b>
jeu. 20	12h	<b>BEAUJOLAIS NOUVEAU</b> 15€
ven. 21	19 h	<b>«LE PRESQUE BALE»</b> 9,50€ <i>THÉÂTRE</i>
mar. 25	8h30	<b>MUSÉE DU JOUET</b> 14,50€ <i>SORTIE</i>
ven. 28	9 h	<b>LES RENCONTRES TOURNESOL</b> gratuit

# décembre

<b>lun. 1<sup>er</sup></b>	17h	<b>LANCÉMENT DES CAFÉS DE NOËL</b>	10€
<b>mar. 2</b>	17h	<b>SOIRÉE DÎNER CROISIÈRE</b>	72,50€
<b>mer. 3</b>	13h30	<b>CIRQUE BORMANN</b>	10,50€
<b>jeu. 4</b>	18h	<b>MARCHÉ DE NOËL DES TUILERIES</b>	5€
<b>ven. 5</b>	10h30 18h	<b>UN INSTANT DE DÉCOUVERTE L'ODYSSÉE LUMINEUSE DU PARC FLORAL</b>	gratuit 10€
<b>les 8, 11</b>	10h	<b>PARTAGE AVEC LA PETITE ENFANCE INTERGÉNÉRATIONNEL</b>	gratuit
<b>mar. 9</b>	7h30	<b>NOËL À REIMS</b>	48€
<b>mer 10</b>	13h	<b>MACARONS DE RÉAU</b>	10€
<b>jeu. 11</b>	18h30	<b>«LE ROI SOLEIL: LE RETOUR» COMÉDIE MUSICALE</b>	61€
<b>ven. 12</b>	19h	<b>PARIS BY NIGHT</b>	2,50€
<b>lun. 15</b>	13h	<b>NOËL À AMIENS</b>	3,90€
<b>Les 17, 18</b>	12h	<b>REPAS DE NOËL</b>	20€
<b>ven. 19</b>	10h30 14h	<b>UN INSTANT DE DÉCOUVERTE LOTO DE NOËL</b>	gratuit gratuit
<b>lun. 22</b>	10h	<b>PARTAGE AVEC LE CENTRE DE LOISIRS PRIMAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL</b>	gratuit
<b>mer. 24</b>	9h30	<b>BRUNCH DE NOËL</b>	7€
<b>mer. 31</b>	19h	<b>SOIRÉE DU JOUR DE L'AN</b>	20€
<b>ven. 2 jan.</b>	14h	<b>LOTO DU NOUVEL AN</b>	gratuit

# ça bouge ici...

jeudi 6 novembre

rdv - 14 foyer Bièvre  
20 places

CONFÉRENCE ET ATELIER

gratuit

## J'AI LA MÉMOIRE QUI CHANTE

Un après-midi pédagogique et ludique sur le fonctionnement de la mémoire pour en prendre soin et prévenir les troubles.

### Au programme :

- Le fonctionnement de la mémoire.
- J'ai des trous de mémoire, est-ce grave ?
- Prendre soin de sa mémoire.
- Expérimentation : exercices, techniques et astuces permettant d'entrainer et travailler ses capacités cognitives.
- Chant et concert : un guitariste et un batteur animeront à travers des chansons, excellent exercice pour entraîner sa mémoire.

*Eureka !*

mercredi 12 novembre

rdv - 14 Foyer Bièvre  
20 places

INTERGÉNÉRATIONNEL

gratuit

## PARTAGE AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS

Le CCAS Service retraités de la Ville de Gentilly, en partenariat avec le Conseil municipal des enfants, organise un après-midi ludique et intergénérationnel placé sous le signe de la découverte et du partage.

Autour des jeux de société, les aînés feront découvrir aux plus jeunes les jeux d'antan, ceux qui ont rythmé leur enfance et leur adolescence : jeux de cartes traditionnels, de plateaux classiques, ou encore jeux faits maison. En retour, les enfants présenteront aux seniors les jeux d'aujourd'hui !

Une belle occasion de jouer ensemble, d'apprendre les uns des autres, et de tisser du lien dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Un moment de convivialité à ne pas manquer !

*Partage !*

**jeudi 13 novembre**

**rdv - 18h Foyer Bièvre**  
**30 places**

**15€**

### **SOIRÉE BLACK AND WHITE**

On vous propose un apéro-dinatoire dansant avec le dress-code vestimentaire « blanc et noir ». On compte sur vous pour que le blanc et le noir brille et danse dans la nuit de folie...

*Viens danser !*

**mercredi 19 novembre**

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

**gratuit**

### **JEU QUIZ CONTES ET LÉGENDES MAGIQUES**

Quel oiseau mythique, doté d'une grande longévité, renaît de ses cendres ?

A. Phénix

B. Cygne

C. Colombe

D. Autruche

Réponse : le mercredi 19 novembre au Foyer Bièvre 😊

On vous promet un moment joyeux et culturel !

*Que le meilleur gagne !*

**jeudi 20 novembre**

**rdv - 12h Foyer Bièvre**  
**25 places**

**15€**

### **LE BEAUJOLAIS NOUVEAU !**

Le beaujolais nouveau est arrivé ! Ce slogan va raisonner au Foyer Bièvre, alors venez le déguster autour d'un plateau de charcuterie et de fromage.

*À la bonne franquette !*



# vendredi 28 novembre

rdv - 9h salle des fêtes de la mairie

gratuit

## LES RENCONTRES TOURNESOL

Comme chaque année, nous vous invitons à venir découvrir et voir les ateliers et activités proposés durant la saison. Vous pourrez entre autres, y admirer les tous derniers ouvrages des participants aux ateliers, réalisés durant l'année, et ainsi y découvrir l'activité ou l'atelier, qui à votre tour vous comblera.

Une rencontre en musique et dans une ambiance festive et conviviale.

*Un air de fête !*



8

# lundi 1<sup>er</sup> décembre

rdv - 17h Foyer Bièvre  
30 places

Inauguration: 10€  
autres jours: gratuit

10€

## INAUGURATION DES CAFÉS DE NOËL

Un après-midi de convivialité au Foyer Bièvre dans une ambiance chaleureuse.

Pour inaugurer le café de Noël, nous organisons un début de soirée festif: apéritif dînatoire animé en chanson. Les autres jours, les cafés de Noël seront animés en musique ou autres, accompagnés du « goûter de l'amitié ».

*C'est chaleureux !*



Photo: CCAS retraités



# vendredis 5 et 19 décembre

rdv - 10h30 La médiathèque  
12 places

## 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 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...

**Le 5 décembre** sera consacré à la présentation des livres coup de cœur **et le 19 décembre** à la musique et à l'art.

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

*Partage et plaisir!*



Photo : CCAS retratés

# Les 8 et 11 décembre

rdv - 10h Foyer Bièvre  
12 places

INTERGÉNÉRATIONNEL

gratuit

## PARTAGE AVEC LA PETITE ENFANCE

Une journée de partage et de bonne humeur en compagnie des enfants de la crèche municipale et du relais petite enfance, dans un décor enchanté de Noël.

Au programme, activités chant, conte et chocolat chaud.

*Bambin!*



**mercredi 17  
et jeudi 18 décembre**

**rdv - 12h Foyer Bièvre  
30 places**

**20€**

### **REPAS DE NOËL**

C'est notre traditionnel repas de Noël pour finir l'année en beauté : un délicieux moment festif sur fond de musique et de danse pour nous retrouver et partager l'amitié. Cette année le festin sera organisé sous forme de buffet.

*À nos papilles et en piste !*



Photo : CCAS retraités

**vendredis 19 décembre  
et 2 janvier**

**rdv - 14h Foyer Bièvre  
et salle municipale  
du Chaperon vert**

**25 places**

**gratuit**

### **LOTO DE NOËL ET LOTO DU NOUVEL AN**

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.

*Chance et bonne humeur !*



Photo : CCAS retraités

# lundi 22 décembre

rdv - 10h Foyer Bièvre  
12 places

INTERGÉNÉRATIONNEL

gratuit

## PARTAGE AVEC LE CENTRE DE LOISIRS PRIMAIRE

En partenariat avec le Centre de loisirs primaire nous organisons une journée festive où petits et grands font connaissance.

Au programme :

- Matin 10h-12h : atelier crêpes
- Après-midi : projection du film « Le monde de Narnia ».

*Partage !*

# mercredi 24 décembre

rdv - 9h30 Foyer Bièvre  
25 places

7€

## BRUNCH DE NOËL

À la veille de Noël retrouvons-nous au Foyer Bièvre pour partager un brunch et un après-midi joyeux.

À partir de 9h30 au menu :

Nous débuterons la matinée par du sucré et on prolongera la journée par du salé.

*Convivialité et fraternité !*



Photo : CCAS retraités

# mercredi 31 décembre

rdv - 19h Foyer Bièvre  
30 places

20€

## SOIREE DU JOUR DE L'AN

C'est la fête au Foyer pour clôturer l'année 2025 !!!

Au programme bonne humeur, buffet de fête et danse !

*Belle soirée !*



# Et encore plus...

**mardi 18 novembre**

rdv - 13h Parvis de la mairie  
13h15 Gymnase Carmen-Le-Roux  
25 places

SORTIE

15,50€

## **MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE**

C'est un musée passionnant pour comprendre l'histoire de l'aviation, celle de la conquête spatiale, et les progrès scientifiques qui y sont liés. Visiter le Musée de l'Air et de l'Espace, c'est aussi entrer dans le mythique Concorde ou découvrir le cockpit et le fuselage d'un Boeing 747 !

*Dans les airs !*



**vendredi 21 novembre**

rdv - 19h Parvis de la mairie  
20 places

THÉÂTRE DE CACHAN

9,50€

## **SPECTACLE MUSICAL « LE PRESQUE BALE »**

La compagnie (Mic)zzaj s'est fait connaître avec ses concerts narratifs dans lesquels le récit, chuchoté au micro, la musique et les sons, joués en direct, composent une dramaturgie vivante, une forme de cinéma pour l'oreille. Leur nouvelle création met en sons les chansons et les musiques de La Libération à aujourd'hui, traversant ainsi les décennies d'un patrimoine commun. À partir de cet héritage que représentent les airs populaires fredonnés par tous, la playlist tubesque de ce bal célèbre l'absolue nécessité de nous retrouver pour le plaisir de la rencontre. Les artistes invitent le public à venir sur scène.

*En scène !*

**mardi 25 novembre**

rdv - 8h30 Parvis de la mairie  
8h45 Gymnase Carmen-  
Le-Roux

20 places

VISITE

14,50€

### **MUSÉE DU JOUET**

Le Musée du Jouet est un lieu insolite où vous découvrirez une magnifique collection de jouets de l'antiquité à nos jours, abritée dans l'écrin de la porterie médiévale de l'ancien prieuré Saint-Louis de Poissy.

*Retour en enfance !*



Photo : [musees.ville-poissy.fr](http://musees.ville-poissy.fr)

**mardi 2 décembre**

rdv - 17 h Parvis de la mairie  
17h15 Gymnase Carmen-  
Le-Roux

30 places

72,50€

### **DÎNER CROISIÈRE**

Durant deux heures, bercé par la Seine, on vous embarque à bord de la péniche Ivoire pour une croisière et un dîner bistronomique.

*Gastronomie et panorama !*



## mercredi 3 décembre

rdv - 13h30 parvis de la mairie  
13h45 tramway Charléty

20 places

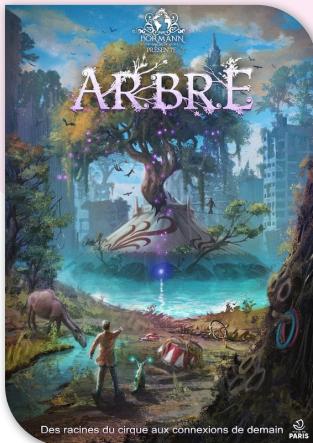
10,50 €

### CIRQUE BORMANN MORENO

C'est la 7<sup>e</sup> génération de la famille Bormann Moreno qui nous accueillera dans cet écrin de rêve où sont proposées les plus grandes disciplines du cirque qui ont su évoluer avec le temps tout en respectant la tradition familiale.

Leur spectacle « Arbre » rend hommage aux racines de la compagnie et à cet arbre en ancrant son héritage et son savoir-faire artistique dans le contexte actuel du développement durable.

Artistique !



## jeudi 4 décembre

rdv - 18h Foyer Bièvre

20 places

5 €

### APÉRO DÎNATOIRE ET MARCHÉ DE NOËL DES TUILERIES

On vous embarque pour une soirée aux marchés de Noël des Tuilleries, près de 80 chalets de bois qui viennent prendre place dans le cadre exceptionnel du jardin, entre le Louvre et la Concorde.

Mais avant, on se réunit autour d'un apéritif dînatoire !

- **18h**: nous vous accueillons au Foyer Bièvre autour d'un buffet dînatoire.
- **19h30** départ pour les Tuilleries en mini-bus.

Soirée illuminée !



## vendredi 5 décembre

rdv - 18h Parvis de la mairie  
18h15 Gymnase Carmen-Le-Roux

20 places

10€

### L'ODYSSÉE LUMINEUSE DU PARC FLORAL

La magie de Noël au parc floral de Paris !

À la tombé de la nuit, c'est parti pour une promenade immersive, lumineuse et sonore.

Le cadre est magique : on déambule dans le parc, aux abords du lac, sous des arbres drapés de lumière.

*C'est féerique !*



## mardi 9 décembre

rdv - 7h30 Parvis de la mairie  
7h45 Gymnase Carmen-Le-Roux

30 places

48€

### NOËL À REIMS

Au programme de cette excursion :

- **Matin**, visite de la cave de champagne Gersende Lefèvre, maison d'architecture traditionnelle champenoise et ses galeries ogivales creusées au XIX<sup>e</sup> siècle à plus de 15 mètres de profondeur. Vous aurez également l'occasion de découvrir une belle collection d'objets ayant trait au travail de la vigne et du vin (pressoirs...). La maison vous propose une visite commentée des caves et du cellier ainsi qu'une dégustation pour finir en beauté.
- Déjeuner au restaurant: menu complet.
- Après-midi, visite libre du marché de Noël : 5<sup>e</sup> plus beau marché de Noël de France.

Allons vivre un moment féerique, flâner aux saveurs des délices de Noël, gaufres, crêpes, tartiflettes, huîtres, le tout accompagné d'un bon vin chaud ou d'un chocolat onctueux pour se réchauffer !

*Bulles de Noël !*



## mercredi 10 décembre

rdv - 13 h Parvis de la mairie  
13 h 15 Gymnase Carmen-Le-Roux

20 places

10 €

### VISITE GUIDÉE MACARONS DE RÉAU

Les macarons de Réau est une tradition artisanale depuis 1968. Confectionnés à la main au cœur de la fabrique familiale. On va profiter d'une formule sur-mesure : visite, démonstration fabrication et dégustation suivie d'un goûter...

*Craquant!*



## jeudi 11 décembre

rdv - 18 h 30 Parvis de la mairie  
18 h 45 Gymnase Carmen-Le-Roux

30 places

61 €

### COMÉDIE MUSICALE

### «LE ROI SOLEIL: LE RETOUR»

Pour fêter son 20<sup>e</sup> anniversaire, le spectacle mythique *Le Roi Soleil* produit par Dove Attia et mis en scène par Kamel Ouali, repart en tournée dans une toute nouvelle version inédite. Une nostalgie grandissante et des tubes incontournables qui ne nous ont jamais quittés : *Le Roi Soleil* est de retour et voit les choses en grand !

*Royal !*

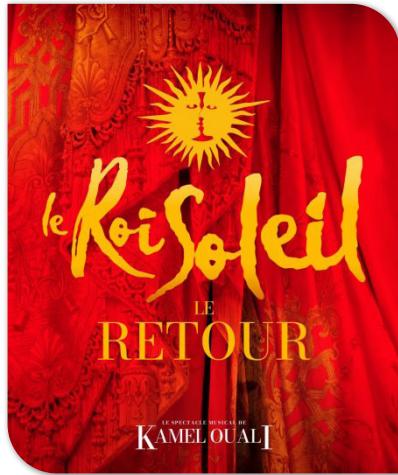


Photo: ledomedeparis.com

# vendredi 12 décembre

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

40 places

2,50€

## PARIS BY NIGHT

Comme d'habitude, on vous propose de voir Paris la nuit, le Paris illuminé de la féerie de Noël.

Ensemble, nous ferons un tour de Paris confortablement assis et accompagnés de vos animateurs qui s'improviseront guides touristiques spécial CCAS.

*Paris by night!*



# lundi 15 décembre

rdv - 13h Parvis de la mairie  
13h15 Gymnase Carmen-Le-Roux

45 places

3,90€

## NOËL À AMIENS

Le plus grand Marché de Noël du Nord de la France. Une centaine de chalets de Noël rouges sur 2 km d'allées illuminées dans le centre-ville d'Amiens, de la place René-Goblet jusqu'à la place de l'Hôtel de Ville. Le soir la cathédrale Notre-Dame s'illumine d'un spectacle son et lumière grandiose.

### Au programme:

- Arrivé au plus tard à 16h30 (2h30 de trajet pause-café incluse).
- De 16h30 à 19h, flânerie et restauration libre (marché de Noël installé sur la place de l'hôtel de ville).
- De 19h à 20h: illuminations de la cathédrale (durée 50 mn).
- 20h15 départ, arrivée au plus tard à 22h30.

*Magique!*





# Retour en images sur les activités

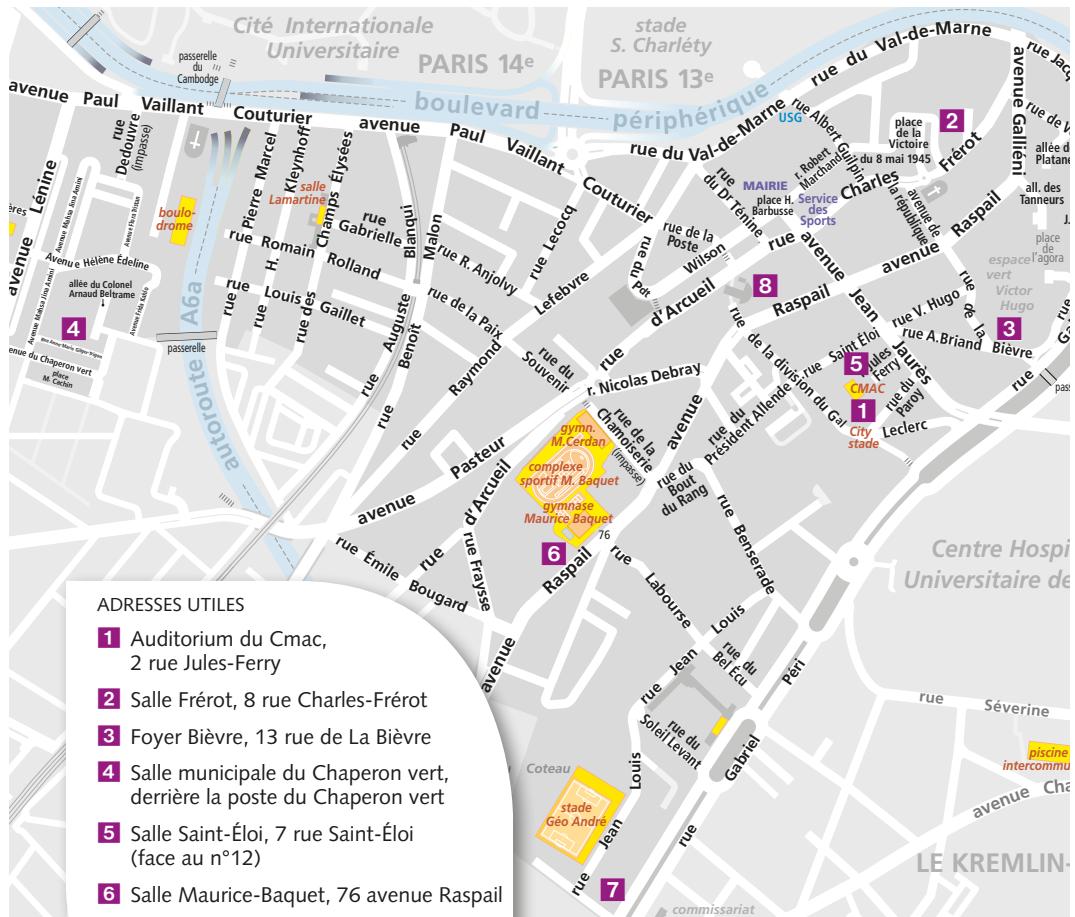




# tournesol

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