

# Les ACTIVITÉS de L'ÂGE D'OR

Janvier  
à juin 2025

Sorties  
Ateliers





## LE PLUS BEL ÂGE DE LA VIE

J'ai toujours à cœur de veiller à ce que nos aînés trouvent au Plessis-Robinson un lieu où bien-être, découvertes et convivialité riment avec quotidien. Ce nouveau programme de l'Âge d'Or est l'expression même de cet engagement.

Cette année encore, nous vous proposons des escapades uniques, comme le Zoo Parc de Beauval, véritable parenthèse enchantée, ou encore un spectacle d'exception pour s'émerveiller devant les prouesses de la compagnie Alex Gruss. Ces moments d'évasion s'accompagnent d'activités régulières tout aussi enrichissantes : gymnastique sur chaise, ateliers d'art floral ou encore thés dansants pour le plaisir de se retrouver et de partager.

Ce programme, c'est bien plus qu'une liste d'activités : c'est une invitation à tisser des liens, à nourrir votre curiosité et à profiter pleinement de ces belles années. Je vous encourage à y plonger sans attendre et à faire de ces rendez-vous des instants précieux.

Au plaisir de vous retrouver dans l'une de ces belles aventures !

Philippe Pemezec

Maire du Plessis-Robinson

## SOMMAIRE

### LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

Déjeuner-spectacle « Les Folies Gruss »	p.4
La Maison Caillebotte	p.5
Saveurs du terroir dans l'Orne	p.6
Musée Jacques Chirac, Le Quai Branly	p.7
Itinéraire insolite dans le Perche Sarthois	p.8
Saint-Jean de Beauregard & Dampierre. Entre hier et demain...	p.9
Expérience typo & vélo en Seine-et-Marne	p.10
Sancerre et son vignoble	p.11
Déjeuner belle époque en Baie-de-Somme	p.12
Escapade au Zoo Parc de Beauval	p.13

### CONSULTATION / FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE p.15

### LES ACTIVITÉS PONCTUELLES ET LES ATELIERS DU CLUB

Art de vivre	p.18
Randonnée	p.18
Gymnastique « sur chaise »	p.19
Zumba « Gold »	p.19
Belote	p.20
Art floral « Compositions »	p.20
Yin-Yang harmonie	p.20
Arts plastiques	p.21
<b>NOUVEAU</b> : Tout en équilibre « prévention/santé »	p.21

### LES THÉS DANSANTS DE L'ÂGE D'OR p.22

### ACTIVITÉS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

La résidence Henri-Sellier	p.23
La résidence Paulette-Spiess	p.23



# LES SORTIES de L'ÂGE D'OR

## MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SORTIES DE L'ÂGE D'OR

Inscriptions au Club, 1, place Henri-Barbusse, à partir  
lundi 27 janvier 2025, de 9h à 12h et de 14h à 18h, puis  
uniquement de 14h à 18h, les jours suivants.

### **Aucune inscription ne sera prise avant cette date.**

Les inscriptions se font uniquement à raison de  
**deux places maximum par sortie** et par personne.

**Pour toute annulation intervenant moins de 8 jours  
avant la date de la sortie, aucun remboursement ne  
pourra être effectué.**

**En cas de remboursement merci de fournir  
obligatoirement un relevé d'identité bancaire destiné  
au Trésor Public.**

### **LE CLUB**

1, place Henri-Barbusse  
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 27

Le lundi  
de 9h à 12h et de 14h à 18h.  
Du mardi au vendredi  
de 14h à 18h.

## LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

**DIMANCHE 9 FÉVRIER 2025**

DÉJEUNER SPECTACLE « LES FOLIES GRUSS » (PARIS 16)

Journée : 89 €

**À année exceptionnelle, spectacle exceptionnel !  
La Compagnie Alexis Gruss revient à Paris pour  
présenter sa 50<sup>e</sup> création unique. Stephan Gruss est  
fier de dévoiler un spectacle coécrit avec l'auteur  
et compositeur Grégory Garell, dans un décor  
original conçu par Grégory Antoine. Ensemble, ils  
mettent en valeur les talents de  
25 artistes, les 50 chevaux de la cavalerie, l'Orchestre  
des Folies Gruss, ainsi que les performances  
de Candice Parise et Xavier Ducrocq.  
Préparez-vous à découvrir un synopsis renversant !  
Trois temps forts pour une expérience immersive.**



Au programme :

**12h30 : Pré-show** > Accueil, apéritif et déjeuner : une restauration gourmande faite maison, lors d'un déjeuner rythmé par des performances artistiques, accompagné par un orchestre et des chanteurs.



**15h : Show** > Une production d'un nouveau genre d'1h30 où la magie de l'art équestre se mêle aux exploits des tableaux saltimbanques avec en point d'honneur la Grande Poste, inégalée et unique au monde. Le public découvre ce challenge hors-norme encore jamais vu où s'équilibre la dramaturgie, l'innovation, les défis de progrès technique et artistique.

**16h30 : After show** > Prolongez votre après-midi en partageant un moment de convivialité. C'est l'occasion d'échanger avec les artistes : une dédicace, une photo. Du rêve, encore...

**17h15** : Retour vers Le Plessis-Robinson.

**MARDI 11 MARS 2025**

**MAISON CAILLEBOTTE (YERRES 91)**

Après-midi : 40 € (placement en 1<sup>ère</sup> catégorie)



**La visite de la Maison Caillebotte vous plongera dans l'esprit d'une maison de villégiature de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et vous permettra de découvrir la vie du peintre impressionniste Gustave Caillebotte qui y vécut entre 1860 et 1879 avec sa famille.**

Au programme :

**14h** : Étape incontournable du parcours impressionniste de la région Île-de-France, découvrez la **Maison Caillebotte**, qui fut la résidence de Gustave Caillebotte et sa famille entre 1860 et 1879.

C'est dans le parc qu'il pratiqua son art et réalisa plus du tiers de ses œuvres. La demeure familiale est remeublée et restaurée comme à l'époque du peintre, et son parc de 11 hectares orné de « fabriques » permettent de découvrir la vie de Caillebotte et de sa famille.

La visite guidée vous plonge dans l'esprit d'une maison de villégiature de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

**16h** : Visite libre du parc Caillebotte.

**17h** : Collation au **Café Gustave** situé dans la Propriété Caillebotte, comprenant une pâtisserie et une boisson chaude ou froide.

**17h30** : Retour vers Le Plessis-Robinson.

## LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

**MARDI 25 MARS 2025**

SAVEURS DU TERROIR DANS L'ORNE (61)

Journée : 59 €

**Cette journée ravira les amateurs de cuisine fine et de biscuits. Venez découvrir le sablé, le petit Normand, le cookie ou encore le Trouvillais. Puis petite halte à Bagnoles de l'Orne pour le déjeuner, et tentez votre chance aux machines à sous du casino. Suivez ensuite le destin d'une pomme Ornaise, ici, elle se croque et elle se boit !**

Au programme :



**10h** : Visite guidée de la Biscuiterie de Lonlay l'Abbaye.

En 1964, le fils et le gendre du boulanger de Lonlay l'Abbaye s'associent pour créer une biscuiterie et développer la production d'un sablé. Découvrez leur secret de fabrication : façonnage de la pâte, cuisson et conditionnement. Puis, lors de la dégustation, vous

apprécierez l'ensemble de leur réalisation (sablé pur beurre, cookies, Trouvillais...).

*Port de la blouse et de la coiffe obligatoire. Bijoux strictement interdits pendant la visite (boucles d'oreilles, montres, bagues, colliers, bracelets...).*

**12h15** : Déjeuner au restaurant le « Roc au chien » à Bagnoles-de-l'Orne.

**14h30** : Venez tenter votre chance au Casino de Bagnoles-de-l'Orne et peut être serez-vous le gagnant du jour.

*L'accès au casino est soumis à la présentation d'une pièce d'identité en cours de validité.*

**16h** : Visite guidée et dégustation aux Caves Chatel à Rives d'Andaines.

Au cœur du chai de vieillissement de Calvados (50 fûts), votre hôte présentera l'historique du Calvados et plus particulièrement l'origine du Calvados Domfrontais issu de la pomme et de la poire. Il en retracera les différentes étapes depuis le ramassage des fruits jusqu'à la distillation. Il évoquera le métier de négociant éleveur et les différents débouchés des produits du terroir et la création de marques déposées à base de Calvados. La visite se terminera par la dégustation de ses produits maison à savoir le « Pom-Cherry » et la « Bagnolèse » sans oublier le Calvados.



**17h30** : Retour vers Le Plessis-Robinson.

**JEUDI 3 AVRIL 2025**

MUSÉE JACQUES CHIRAC / LE QUAI BRANLY (PARIS 7)

Après-midi : 53 €

Le musée du Quai Branly - Jacques Chirac, plus communément appelé musée du Quai Branly, anciennement musée des Arts et Civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques avant 2016, est un musée ethnographique situé dans le 7<sup>e</sup> arrondissement de Paris, le long du quai de la Seine qui lui donne son nom et au pied de la tour Eiffel, sur le quai Jacques-Chirac.



Le projet, porté par Jacques Chirac et réalisé par Jean Nouvel, est inauguré le 20 juin 2006. La fréquentation se situe à près de 1 500 000 visiteurs en 2009 et franchit en 2022 le cap des 20 millions depuis son ouverture, ce qui le place parmi les plus fréquentés au monde dans sa catégorie.

Le 21 juin 2016, dix ans après son inauguration, le musée prend le nom de l'ancien président Jacques Chirac, à l'initiative du projet. Son emblème est une statuette Chupicuaro.



Au programme :

**14h** : Visite guidée, en deux groupes, à 30 minutes d'intervalle, de l'ensemble du plateau des collections permanentes.

L'exposition permanente présente environ 3 500 œuvres réparties par zones géographiques : Océanie, Asie, Afrique et Amériques.

Le parcours suit une allée centrale conçue à l'image d'une rivière, illustrant à la fois l'originalité des civilisations et leurs contacts.

Vous pourrez ensuite, continuer le parcours du musée en visite libre.

**16h30** : Goûter au Café Jacques – restaurant du musée. Une boisson chaude ou froide, et une douceur.

**17h30** : Retour vers Le Plessis-Robinson.



## LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

**MARDI 29 AVRIL 2025**

ITINÉRAIRE INSOLITE DANS LE PERCHE SARTHOIS (72)

Journée : 60 €



Le pays du Perche sarthois est une structure de regroupement de collectivités locales françaises située dans le département de la Sarthe en région Pays de la Loire.

Le pays du Perche sarthois se situe dans le quart nord-est du département. Il englobe la partie sarthoise des vallées de l'Huisne et de la Braye. Il fait partie de la région naturelle du Perche, qui s'étend sur d'autres départements (l'Orne, l'Eure-et-Loir et le Loir-et-Cher).

Au programme :

**10h** : Visite découverte du **Muséotrain de Semur-En-Vallon**. Plongez au cœur du XIX<sup>e</sup> siècle en découvrant ce site unique ! C'est à bord d'un ancien train que vous serez conduits au Muséotrain, cœur de cette visite, où reconstitutions et scénettes composent une scénographie moderne et ludique, le tout accompagné par des effets sonores et visuels rendant l'immersion totale !



**12h15** : Déjeuner à Vibraye au restaurant « **le Relais du Chapeau Rouge** ».

**14h30** : Visite guidée du **Château de Montmirail**.

Juché sur un belvédère, il offre un saisissant panorama ! Remontez le temps lors d'une visite guidée qui vous conduira des cachots médiévaux aux salons de la Princesse de Conti, fille de Louis XIV, qui transforma la partie haute de cette forteresse en une demeure raffinée.



**16h15** : **Safari-découverte du cerf** suivi d'une dégustation de toasts à base de cerf à la **Ferme de La Haie** (Villaines-la-Gonais).

Dans les prairies entourées de haies bocagères et de bois, Sophie et Dominique Vadé, exploitants passionnés, vous feront découvrir leur élevage de biches et de cerfs à bord d'un camion-safari. Terminez par une dégustation de produits à base de cerf issus de leur production.

**18h** : Retour vers Le Plessis-Robinson.



**MARDI 6 MAI 2025**

**SAINT-JEAN-DE-BEAUREGARD & DAMPIERRE (91 & 78) - ENTRE HIER ET DEMAIN... -**

Journée : 63 €



**Venez profiter d'un havre de paix et de verdure, à 30 minutes au sud de Paris, dans le Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse ; en découvrant ces deux châteaux préservés, et l'art de vivre à la française.**

Au programme :

**10h** : Visite guidée du Château de Saint-Jean-de-Beaugard.

Accompagnés par un conférencier, vous découvrirez cette magnifique propriété familiale dans des conditions privilégiées. Visite historique de l'intérieur du Château, du pigeonnier et du potager fleuri à la française.

**12h30** : Déjeuner gourmand au Domaine du Château de Dampierre-en-Yvelines.



**14h30** : Visite en calèche du Parc Forestier du Château de Dampierre.

Pour profiter du domaine autrement, une calèche vous fera voyager à travers une visite commentée et exclusive dans le parc forestier, pour apercevoir daims, sangliers et vestiges du Manoir de Becquencourt.

**17h30** : Retour vers Le Plessis-Robinson.



## LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

**MERCREDI 21 MAI 2025**

EXPÉRIENCE TYPO & VÉLO EN SEINE-ET-MARNE (77)



Journée : 60 €

Au programme :



**9h** : Visite guidée du musée de l'Imprimerie et de la Typographie à Rebais.

Situé dans l'ancienne gare de Rebais, ce musée tenu par Jacques Driot, un ancien du métier, regorge d'instruments, d'accessoires, d'outils, d'informations et d'anecdotes qu'il n'hésite pas à faire partager aux visiteurs. Machines à imprimer de toutes époques, pièces typographiques, papiers d'impression, compositions, instruments de mesure... la plupart des machines fonctionnent encore parfaitement et servent aux démonstrations. Ce musée se termine par une boutique très sympathique où les idées cadeaux fleurissent.



**11h30** : Déjeuner dans un restaurant de la région.

**13h30** : Balade en vélorail, mariage ingénieux du vélo et du rail à Ferra Botanica.

Vous pédalerez à votre rythme sur un parcours droit, sans difficulté, offrant pour décor une scène végétale unique en Île-de-France.

Découvrez lors de cette promenade paysagère et artistique, un espace naturel classé et scénographié. Prenez-vous au jeu en empruntant cette ancienne voie de chemin de fer qui reliait la Ferté Gaucher à Sézanne entre 1885 et 1990.

*Prévoir un petit goûter pour reprendre des forces à mi-chemin !*

**17h** : Retour vers Le Plessis-Robinson.



**JEUDI 5 JUIN 2025**

**SANCERRE ET SON VIGNOBLE (18)**

Journée : 79 €



**Sancerre est une commune française située dans le département du Cher en région Centre-Val-de-Loire. La commune fait partie de l'association « Les Plus Beaux Villages de France » et a été labellisée plus beau village de France par la commission qualité le 1<sup>er</sup> octobre 2022. Elle a également été classée sous le label Village préféré des Français en 2021, dans l'émission éponyme de Stéphane Bern.**

Au programme :

**11h30** : Visite guidée de la ville de Sancerre.

Entouré d'un océan de vignes, le long de la Loire sauvage. Vous serez au cœur de l'un des plus beaux paysages viticoles au monde ! Fier village vigneron situé au sommet de son fameux « piton », votre guide vous contera son histoire.

**12h30** : Déjeuner (menu Berrichon) au restaurant du Rempart.



**15h** : Découverte d'une cave de vins de Sancerre.

Vous serez reçus par un vigneron établi à Sancerre depuis 1860. Installé au sud-est du sancerrois, la famille Louis est issue de la 4<sup>e</sup> génération, et cultive avec passion et respect sa vigne. Depuis 2020, l'agriculture biologique est de mise. Dégustation de vin de Sancerre BIO, et de crottin de Chavignol.

**17h** : Retour vers Le Plessis-Robinson.

*\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

## LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

**JEUDI 19 JUIN 2025**

DÉJEUNER BELLE ÉPOQUE EN BAIE-DE-SOMME (80)

Journée : 78 €



Au programme :

**10h30** : Temps libre pour flâner dans la charmante cité de **Saint-Valery-sur-Somme** ou faire quelques emplettes.

**11h30** : Rendez-vous à la gare CFBS de **Noyelles-sur-Mer**.

**12h** : Départ en train diesel : voitures restaurant en bois de 1920.

**12h15** : Déjeuner à bord du train en fond de Baie. (Service traiteur à l'assiette)

**14h15** : Départ vers **Saint-Valery-sur-Somme** pour une arrivée à 14h30.

**15h** : Visite guidée de la **Maison de la baie de Somme et de l'Oiseau à Lanchères** qui met en scène plus de 300 espèces d'oiseaux dans leur milieu naturel.

**17h** : Retour vers **Le Plessis-Robinson**.



**DU 24 AU 25 JUIN 2025**

ESCAPADE AU ZOO PARC DE BEAUVAL (41)

2 jours / 1 nuit : 410 €



**Fondé par Françoise Delord en 1980, le Zoo Parc de Beauval c'est avant tout la conjugaison d'une passion pour les animaux et d'une certaine audace. Vous découvrirez des espèces animales fascinantes dans un cadre magnifique.**

### JOUR 1 : LE PLESSIS-ROBINSON / ZOO DE BEAUVAL.

Départ du Plessis-Robinson, en autocar, en direction de Saint-Aignan. Arrivée au Zoo de Beauval aux alentours de 11h30. Très engagé dans la protection des espèces menacées et classé parmi les 15 plus beaux zoos au monde, le Zoo Parc de Beauval est un lieu magique et inoubliable. Abritant la plus grande collection animalière de France,





Beauval accueille **4 600 animaux** de **500 espèces différentes**, dont certaines uniques en France et véritablement extraordinaires : lamantins, koalas, kangourous arboricoles, okapis, sans oublier les célèbres tigres et lions blancs. Girafes, éléphants, zèbres, rhinocéros, gorilles, orangs-outans... Plus connues mais toujours fascinantes, de multiples espèces sont à découvrir ou redécouvrir à Beauval ! Évènement d'ampleur nationale, deux pandas géants se sont installés au Zoo Parc de Beauval.

**Déjeuner** en formule Buffet illimité au

dôme Équatorial. Temps libre dans le parc. Installation à l'hôtel « Les Jardins de Beauval », en fin de journée. **Dîner** à l'hôtel sous forme de buffet à volonté.

## JOUR 2 : ZOO DE BEAUVAL / LE PLESSIS ROBINSON

Petit déjeuner buffet à l'hôtel. Matinée libre dans le parc. Déjeuner en formule Buffet illimité au dôme Equatorial. Après-midi libre dans le parc.

Retour vers Le Plessis-Robinson aux alentours de 18h.

**Dîner** en cours de route sur l'aire de Gidy Orléans.

Arrivée au Plessis-Robinson vers 22h30.



### **PRESTATIONS INCLUSES**

- Le transport aller-retour en autocar Grand Tourisme équipée de sièges inclinables/ toilettes/ climatisation.
- L'hébergement à l'hôtel Les jardins de Beauval 3\*\*\* en chambre équipée de salle de bains et sanitaires privés.
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au dîner du jour 2, boissons comprises.
- Le Pass 2 jours entrée au parc du Zoo de Beauval.
- Les services de l'accompagnateur Alba Voyages durant le mini séjour.
- Les pourboires du guide et du chauffeur.
- Les taxes de séjour, ainsi que toutes les assurances (RC, annulation et bagages, rapatriement médical...)

### **PRESTATIONS NON INCLUSES**

- Les extras et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle : 75 €

## CONSULTATION / FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

### Choix du lieu des FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE en faveur des retraités du Club (Banquet des seniors)

Madame, Monsieur, pour nous permettre de vous satisfaire au mieux, veuillez compléter ce formulaire :

Nous souhaiterions qu'à l'avenir, le déroulement du « Déjeuner de Noël » qui nous est dédié ait lieu,

- À la MAISON DES ARTS du Plessis-Robinson
- À l'extérieur de la Commune

Merci d'indiquer les éléments qui ont motivé votre choix :

.....

.....

.....

.....

.....

## CONSULTATION / FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

### Choix du lieu des FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE en faveur des retraités du Club (Banquet des seniors)

Madame, Monsieur, pour nous permettre de vous satisfaire au mieux, veuillez compléter ce formulaire :

Nous souhaiterions qu'à l'avenir, le déroulement du « Déjeuner de Noël » qui nous est dédié ait lieu,

- À la MAISON DES ARTS du Plessis-Robinson
- À l'extérieur de la Commune

Merci d'indiquer les éléments qui ont motivé votre choix :

.....

.....

.....

.....

.....





[www.plessis-robinson.com](http://www.plessis-robinson.com)



[www.plessis-robinson.com](http://www.plessis-robinson.com)





# LES ACTIVITÉS PONCTUELLES et LES ATELIERS du CLUB

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS AUX ATELIERS ET ACTIVITÉS PONCTUELLES

Inscriptions au Club  
(1, place Henri-Barbusse)

**à partir du 3 février 2025, de 9h à 12h  
et de 14h à 18h, puis uniquement de 14h à 18h,  
les jours suivants.**

Aucune inscription ne sera prise avant cette date  
et la priorité sera donnée aux Robinsonnais.

**Attention :** l'inscription à une activité doit  
impérativement intervenir dans les 48h précédant  
celle-ci. Pour les randonnées, **au plus tard**, le jeudi  
précédant la prestation.

Aucune annulation ne pourra donner lieu à un  
remboursement.

*\* Le tarif de participation aux activités est majoré  
de 50% pour les participants « hors-commune ».*

### LE CLUB

1, place Henri-Barbusse  
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 24

Le lundi  
de 9h à 12h et de 14h à 18h.  
Du mardi au vendredi  
de 14h à 18h.

## LES ATELIERS DE L'ÂGE D'OR

### ART DE VIVRE

Nous vous proposons un atelier pour apprendre à vous détendre, gérer votre stress et à garder la forme par des moyens naturels.

#### Comment se déroule l'atelier ?

La relaxologue prodiguera des conseils pour apprendre à se détendre avec des exercices de relaxation, sophrologie et méditation pleine conscience.

Après quelques séances, vous pourrez les pratiquer par vous-même quotidiennement. Par la suite, elle abordera différents thèmes de l'alimentation à l'entretien de la maison, en passant par les cosmétiques. Le but est de balayer ce qui touche à notre quotidien de façon à le rendre toujours plus sain.

**Intervenante :** Christine Villard, sophrologue, relaxologue  
**Nombre de participants :** 20 personnes  
**Durée :** 2h30

**Horaires :** 14h30  
**Dates :** les vendredis 14 février ; 14 mars ; 28 mars ; 11 avril ; 16 mai et 6 juin 2025  
**Participation :** 8 €



### RANDONNÉES



Offrez-vous un bol d'air, accompagné d'un randonneur passionné par les nombreux espaces verts du département. Cette activité est idéale si vous cherchez à vous dépayser, redécouvrir la nature, entretenir votre condition physique, vous faire de nouveaux amis et **contempler des lieux étonnants et tranquilles**. **Sans effort démesuré**, sport et découverte des splendeurs de la nature sont au programme.

**Intervenant :** Marion Dierickx, éducatrice sportive  
**Nombre de participants :** 20 personnes  
**Durée :** 4h environ  
**Horaires :** Départ à pied ou en autocar (en fonction du nombre de participants) de la place Henri Barbusse à 13h15, retour au Club vers 17h.

**Dates :** les lundis 10 février ; 10 mars ; 7 avril ; 12 mai et 2 juin 2025.  
**Participation :** 8 €

**L'inscription à chacune des randonnées doit être effectuée au plus tard, le jeudi précédant celle-ci.**

Prévoir de l'eau et en fonction du temps, une protection contre la pluie ou le soleil. Lors de l'inscription, **le certificat médical d'aptitude à la randonnée est obligatoire, et des chaussures adaptées** lors des prestations.

## GYMNASTIQUE SUR CHAISE

En mouvement et en musique...

### Comment se déroule l'atelier ?

Cet atelier est idéal pour se remettre en mouvement ou s'entretenir par une méthode adaptée et ainsi pratiquer une activité physique modérée.

La séance s'accomplira en position verticale ou sur chaise uniquement, sans passage au sol. Quelques exercices de renforcement musculaire, d'étirements de coordination et d'équilibre vous seront proposés et le tout... en musique.



**Intervenante :** Stéphanie Arrufat, éducatrice et coach sportive « sport santé »  
**Nombre de participants :** 10 personnes  
**Durée :** 1h

**Horaire prévu :** à 15h  
**Dates :** les mardis 4 et 18 mars ; 8 avril ; 13 et 27 mai 2025.  
**Participation :** 8 €

## ZUMBA « GOLD »

Totalement adaptée aux seniors, la zumba « gold » vous fait bouger, danser, voyager à travers le temps et les continents au son de musiques variées et festives (mérengré, flamenco, salsa, twist, soul, country...). La zumba « gold », développe votre capacité cardio-vasculaire, elle entretient la **mobilité**, stimule la **mémoire**, la **coordination** et l'**équilibre**. Aucun besoin de savoir danser pour participer au cours et vous amuser.



**Intervenante :** Stéphanie Arrufat, éducatrice et coach sportive « sport santé »  
**Nombre de participants :** 10 personnes  
**Durée :** 1h

**Horaire :** à 15h  
**Dates :** les mardis 11 février ; 11 et 25 mars ; 1<sup>er</sup> et 29 avril ; 6 et 20 mai ; 3 juin 2025.  
**Participation :** 8 €

Une tenue décontractée et des chaussures adaptées sont conseillées durant les prestations.

**Lors de l'inscription, un certificat médical d'aptitude à la zumba est obligatoire.**

## LES ATELIERS DE L'ÂGE D'OR



### CONCOURS DE BELOTE

#### Comment se déroule l'atelier ?

Vous jouerez en équipe de deux avec un jeu de 32 cartes. Un nombre de quatre participants est nécessaire pour constituer une table. Un bon **esprit d'équipe**, de **tolérance** et de **fair-play** s'avèrent **indispensables** afin de passer un bon moment et ainsi bluffer vos adversaires pour remporter la victoire.

**Afin de constituer les tables, nous vous demandons d'être présents 10 minutes avant le début de la compétition. La priorité sera donnée aux Robinsonnais.**

Nombre de participants : 20 personnes maximum

Horaire prévu : 14h30 précises

Dates : les jeudis 13 février ; 20 mars ; 10 avril et 22 mai 2025.

Participation : 8 €

### ART FLORAL

Sous le signe de la nature et du plaisir, dans un format ludique, nous vous proposons aujourd'hui : « Quand l'art se décline avec des fleurs »

Venez créer votre propre composition à travers cet atelier. Celui-ci, vous offre l'opportunité de découvrir l'artiste qui sommeille en vous. Alors laissez parler votre imagination ! Vous repartirez avec votre création à exposer au domicile ou encore à offrir à vos proches.



Intervenante : Martine Chauvet

Nombre de participants : 5 personnes

Durée : 2h

Horaire prévu : 14h30 à 16h30

Dates : les jeudis 6 février ; 6 et 27 mars ; 3 avril ; 15 mai ; 5 juin 2025.

Participation : 8 €

### YIN-YANG HARMONY

Cet atelier d'activité physique adapté et pensé pour les seniors dans une approche douce et holistique à l'aide de principes empruntés aux pratiques corporelles chinoises. Il vise à améliorer l'état physique général en travaillant le lien entre le corps, le souffle et l'esprit et stimuler votre équilibre et votre activité neuronale.



Intervenant : Julien de l'association

Robinson-Arts-Martiaux Boxing-Club  
RAMBC

Nombre de participants : 10 personnes

Durée : 1h

Horaire prévu : 16h15 à 17h15

Dates : les mardis 11 février ; 4, 11, 18 et 25 mars ; 1, 8, et 29 avril ; 6, 13, 20 et 27 mai 2025.

Participation : 8 €

## ARTS PLASTIQUES

Les Arts plastiques donnent forme aux pensées, aux émotions, aux actes et aux choses. Entre créativité et bienveillance, cet atelier doit permettre à chacun de révéler et développer son potentiel créatif et ainsi, favoriser son épanouissement personnel à travers l'apprentissage de différentes techniques. Il mettra l'accent sur la spontanéité de vos émotions. Christine Mozian vous accompagnera et vous guidera afin que vous puissiez tirer de cette expérience un enseignement sur vous-même, sur vos préférences, vos dominantes et sur votre potentiel créatif.



**Nombre de participants :** 7 personnes

**Durée :** 2h45

**Horaire prévu :** 9h à 11h45

**Dates :** les lundis 10 février ; 10 mars ; 7 avril ; 12 mai ; 2 juin 2025.

**Participation :** 8 €

## TOUT EN ÉQUILIBRE

### NOUVEAU - PRÉVENTION

Venez découvrir cette activité à travers divers ateliers ludiques qui vous sont dédiés.

- 7 ateliers « diététique et nutrition »
- 6 ateliers « activités physiques adaptés »
- 2 ateliers « coordination et équilibre »
- 1 atelier « podologie »
- 3 ateliers « ergothérapie »



Ces ateliers auront pour mission de vous informer sur l'intérêt d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique régulière et adaptée.

Une aide en organisation, en « gym cérébrale », en aménagement de son intérieur vous sera également dispensée ainsi qu'une sensibilisation sur l'importance des soins et de l'entretien que vous apportez à vos pieds.

**L'inscription se fait pour l'ensemble du cycle soit 1 conférence et 19 ateliers. Une présentation de l'activité et sur le vieillissement sensoriel se tiendra lundi 10 février à 9h30.**

**Nombre de participants :** 12 personnes

**Durée :** 2h

**Horaire prévu :** 10h à 12h

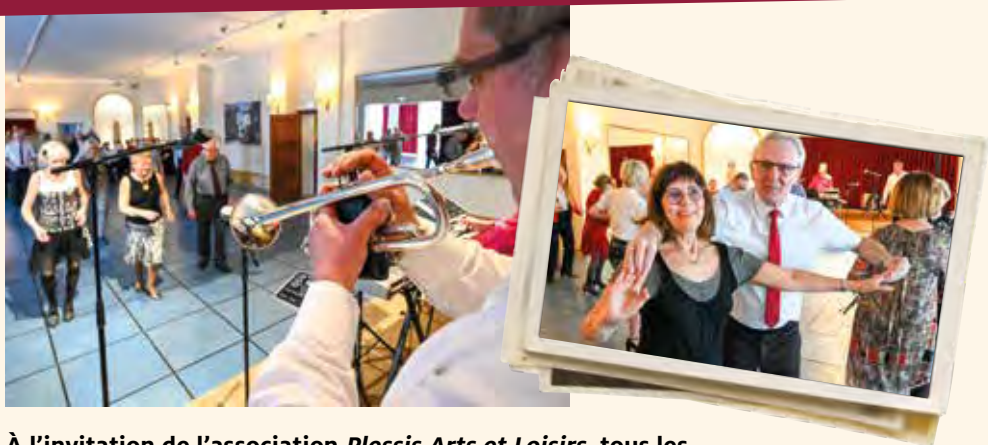
**Dates :** les lundis 10 février (conférence suivie de la 1<sup>ère</sup> séance à 9h30) ;

3, 10, 17, 24 et 31 mars ; 7 et 28 avril ;

5, 12, 19 et 26 mai ; 2, 16, 23 et 30 juin ; 7, 21 et 28 juillet 2025.

**Participation :** 8 € pour l'ensemble des dates.

## LE BAL DU MOULIN FIDEL



À l'invitation de l'association *Plessis Arts et Loisirs*, tous les amoureux de musette, valse, cha-cha, rock ou madison ont régulièrement le plaisir de se retrouver au Moulin Fidel pour des rendez-vous dansants conviviaux, festifs, où chacun aura l'occasion de faire montre de ses talents, et de se régaler de quelques douceurs.

### DATES DES THÉS DANSANTS

#### Rendez-vous au Moulin Fidel

(64, rue du Moulin Fidel)

- **Judi 30 janvier 2025** de 20h à 1h du matin, pour la galette des Rois  
**Orchestre** : Pascal Hamard  
**Tarif** : 25 € (22 € pour les adhérents PAL)  
**Inscription** : du lundi 10 au lundi 27 janvier 2025.

- **Judi 27 mars 2025** de 14h à 18h  
**Orchestre** : Didier Couturier  
**Tarif** : 17 € (15 € pour les adhérents PAL)  
**Inscription** : du lundi 17 au lundi 24 mars 2025.

- **Judi 22 mai 2025** de 14h à 18h  
**Orchestre** : Patrick Anderson  
**Tarif** : 17 € (15 € pour les adhérents PAL)  
**Inscription** : du lundi 12 au lundi 19 mai 2025.



Les inscriptions se font auprès de l'association *Plessis Arts et Loisirs* (18, rue du Capitaine Georges-Facq - Tél. : 01 40 83 10 70) et non auprès du Club.

## LA RÉSIDENCE PAULETTE-SPIESS

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :

- **Gym douce**, deux fois par semaine, le mardi à 10h30 et vendredi matin à 10h (1h)
- **Conférence Quizz**, une fois par mois
- **Chant**, deux fois par mois, le mercredi à 15h (1h30)
- **Atelier mémoire**, une fois par mois, le mardi à 17h
- **Art floral**, une fois par mois, le vendredi à 15h
- **Conférence prévention**, tous les deux mois
- **Atelier bien être et réflexologie**, une fois par mois
- **Sophrologie**, reprise en avril, le lundi à 17h



Les personnes intéressées seront invitées à contacter directement les résidences afin de connaître la périodicité des activités ou les dates des prestations ponctuelles, et de pouvoir s'y inscrire.

**Résidence Paulette Spiess**  
**23, rue Raye Tortue**  
**Contact : 01 46 32 80 45**

## LA RÉSIDENCE HENRI-SELLIER

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :

- **Zumba**, le lundi après-midi
- **Pilates-stretching**, le mardi après-midi
- **Art floral**, une à deux fois par mois, le mardi après-midi
- **Chi Kung**, deux fois par mois, le mercredi après-midi
- **Peinture-dessin**, le mercredi après-midi
- **Ateliers d'automassage**, une fois par trimestre, visage et crâne, mains, pieds... Un thème par séance.
- **Gymnastique douce**, le jeudi matin
- **Conférences**, dates et thèmes à venir
- **Soft volley**, en partenariat avec le PRVB : séance qui s'apparente à de la gym douce avec des exercices d'assouplissement, de motricité, d'équilibre et jeux de ballons de différents types, le jeudi après-midi (hors vacances scolaires).
- **Atelier culturel et jeux de mémoire**, une fois par trimestre



Ces activités sont ouvertes aux retraités « hors Résidence » sous réserve de places disponibles (une liste d'attente peut être établie) et du respect du protocole sanitaire susceptible d'être appliqué au moment de leur venue.

**Inscription directement auprès de la Résidence Henri-Sellier**  
**123, rue de Malabry**  
**Contact : 01 46 61 11 99**



---

## LE CLUB

1, place Henri-Barbusse  
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 27 / 24  
Mail : club@plessis-robinson.com

**Le lundi**  
de 9h à 12h  
et de 14h à 18h.

**Du mardi au vendredi**  
de 14h à 18h.

---

**En dehors des heures d'ouverture, toute correspondance à destination du Club, sera à déposer dans la boîte aux lettres du Club ou au Centre Administratif Municipal - 3, place de la Mairie.**

Les seniors étant souvent les victimes de la lâcheté et la ruse de certains agresseurs, la mairie du Plessis-Robinson vous propose quelques conseils pratiques pour vous protéger vous et votre logement.  
N'hésitez pas à contacter votre Police municipale pour convenir d'un RDV :  
01 46 01 44 33 / [police.municipale@plessis-robinson.com](mailto:police.municipale@plessis-robinson.com) »

Vous souhaitez nous faire part de vos suggestions ? N'hésitez pas :

M./Mme Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....

*Vos suggestions :* .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

À renvoyer à l'adresse suivante :  
Le Club - Hôtel de Ville - 92351 Le Plessis-Robinson Cedex.