

Les ACTIVITÉS de L'ÂGE D'OR

Sorties & Ateliers
septembre
à décembre 2026





LE TEMPS DE VIVRE AUTREMENT

Accorder une place essentielle aux aînés dans la vie de la commune fait partie des engagements constants de la Municipalité. La retraite représente aujourd’hui une nouvelle étape, faite de liberté retrouvée, de temps disponible pour soi, pour ses proches, et pour s’ouvrir à de nouvelles activités et rencontres.

Au Plessis-Robinson, cette période est accompagnée par une programmation variée et régulière d’animations, de sorties et de moments de partage. Les temps forts comme les Journées du Maire, le repas de Noël ou encore l’ensemble des activités proposées par Le Club contribuent à faire vivre une dynamique riche et accessible à tous.

Le Club joue un rôle central dans ce dispositif. Véritable lieu de vie et de lien social, il permet aux seniors de se retrouver, d’échanger, de découvrir de nouvelles activités et de rester pleinement acteurs de la vie locale.

Ce programme a été conçu pour vous proposer, tout au long de la période, des occasions de rencontres, de découvertes et de loisirs, dans un cadre chaleureux et ouvert à chacun.

Philippe Pemezec
Maire du Plessis-Robinson

SOMMAIRE

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

Bulles d'histoire au Pays de Caux	p.4
De la Loire au cœur d'Orléans	p.5
La maison-musée Raymond Devos	p.6
Une journée à l'hippodrome	p.7
Les marchés de Noël à Varsovie	p.8
Déjeuner - Spectacle « Oh ! Happy Paris »	p.12

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES
ET LES ATELIERS DU CLUB

Bien-être	p.14
Gymnastique « sur chaise »	p.14
Zumba « Gold »	p.15
Concours de belote	p.15
Yin-Yang Harmony	p.16
Arts plastiques	p.16
Randonnées	p.16
Art floral	p.17
Le rendez-vous des copains	p.17

«LA SEMAINE BLEUE » p.18

LES THÉS DANSANTS p.19

ACTIVITÉS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

La résidence Henri-Sellier	p.19
La résidence Paulette-Spiess	p.19



LES SORTIES de L'ÂGE D'OR Automne 2026

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

Inscriptions au Club, 1 place Henri-Barbusse, à partir de **lundi 28 septembre 2026, 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
93250 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

JEUDI 8 OCTOBRE 2026
BULLES D'HISTOIRE AU PAYS DE CAUX (76)

Journée : 62 €

Entre nature et histoire, passez une journée au Pays de Caux : de la découverte du processus de fabrication de savons 100% naturels à un voyage au moyen-âge au Manoir du Catel.

Semblant tout droit sorti de l'épopée du Graal, le Manoir du Catel érigé sous Saint-Louis par Richard de Treigots, X^e Abbé de Fécamp, est aujourd'hui le plus ancien manoir seigneurial de Normandie. Plus qu'un monument, le Manoir du Catel est aujourd'hui un « document » comme a pu le dire un Architecte en Chef des monuments historiques. Sauvé et restauré il est aujourd'hui possible de l'admirer, dans son vallon préservé, comme ont pu le faire les femmes et les hommes du Moyen-Age. Classé en totalité en 2010 au titre des Monuments Historiques, le Manoir du Catel a reçu en 2013 le Grand Trophée de la plus belle restauration de France.

Au programme :

10h30 : découverte de l'atelier « Savon d'ICI », à Sainte-Marie des Champs (1h30)

Bienvenue dans l'univers du savon artisanal avec Peggy, créatrice passionnée de cosmétiques solides 100% naturels et biologiques. Elle vous ouvre les portes de son laboratoire où chaque savon est conçu selon la méthode traditionnelle de saponification à froid. Une expérience sensorielle unique au cœur de Pays de Caux !

12h30 : déjeuner au restaurant L'Actrice, à Saint-Clair-sur-les-Monts

15h : les Secrets du Manoir du Catel (2h)

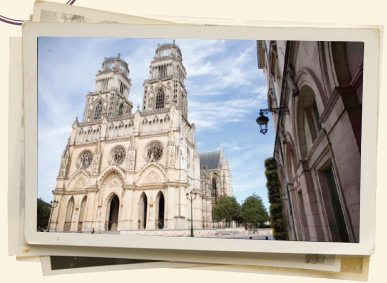
Cap sur la plus ancienne maison forte de Normandie. Frédéric, son propriétaire féru d'Histoire, vous dévoile 20 ans de restauration et les anecdotes de ce lieu jadis de haute justice des Abbés de Fécamp. Pour prolonger cette immersion dans le passé, une collation originale aux saveurs médiévales vous est proposée, dans un esprit de partage et de convivialité.

17h : retour vers Le Plessis-Robinson



MARDI 13 OCTOBRE 2026 DE LA LOIRE AU CŒUR D'ORLÉANS (45)

Journée : 90€



Entre fleuve sauvage et centre historique.
Commencez votre journée au fil de l'eau : embarquez pour une balade sur la Loire à bord d'un bateau traditionnel, entre rives sauvages et paysages classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Un déjeuner à bord prolonge ce moment hors du temps, au rythme du fleuve. L'après-midi, cap sur la ville : votre guide vous dévoile les incontournables d'Orléans la cathédrale Sainte-Croix et l'Hôtel Groslot pour une immersion totale dans son histoire.

Au programme :

11h : balade sur la Loire et déjeuner à bord du bateau en partenariat avec les « Passeurs de Loire » à Sigloy (4h environ)
Durant cette promenade « pique-nique » s'ajoute l'arrêt sur une île pour l'observation des indices de présence du castor et le partage du repas à bord.

15h45 : visite guidée pédestre d'Orléans
Départ pour une visite pédestre de la ville avec la Cathédrale Sainte-Croix de style gothique, aux dimensions pratiquement identiques à celles de Notre-Dame de Paris. En vous promenant dans le centre ancien d'Orléans, situé autour du quartier Bourgogne, votre guide vous mènera là où la ville s'est embellie (places, rues...) et vous montrera comment elle a su mettre en valeur son prestigieux patrimoine.
L'Hôtel Groslot, enfin, est l'un des lieux les plus visités d'Orléans. Ancien hôtel de ville, il a vu défiler bon nombre de personnages historiques tels François II, Marie Stuart ou Catherine de Médicis. Cette visite saura vous rappeler l'importance d'Orléans dans l'histoire de France.

18h : retour vers Le Plessis-Robinson

MENU

Assiette paysanne
*Terrine de campagne, rillons solognots,
œufs mollets, salade verte*

Saumon gravlax maison

Crottin de chèvre et frinault

Croquant au chocolat

Vin - Jus de pomme bio - Eau minérale

Menu susceptible de changement

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

MARDI 3 NOVEMBRE 2026
LA MAISON-MUSÉE RAYMOND DEVOS (78)

Après-midi : 17 €



La Maison-musée Raymond Devos se situe à Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Elle se trouve dans la demeure que l'artiste a occupée à partir de 1963 et jusqu'à sa mort, en 2006. Cette maison bourgeoise du XIX^e siècle et son parc furent, pendant 43 ans, son refuge quotidien et son lieu de création.



Aujourd'hui, la maison, devenue le musée, se visite pratiquement entièrement. On y retrouve à la fois des salles à la scénographie vivante et interactive, à l'image de l'univers de l'artiste, mais aussi des pièces conservées telles que les a laissées Raymond Devos.

Tous les objets que l'on y retrouve sont ceux qu'il utilisait sur scène et chez lui, qu'ils soient laissés à leur place ou bien mis en avant dans l'exposition.

Les extérieurs ont été conservés à l'identique, et il est possible de profiter du parc aussi bien que de la maison.

Au programme :

14h : visite Guidée de la Maison-Musée Raymond Devos

16h : retour vers Le Plessis-Robinson

MARDI 10 NOVEMBRE 2026 UNE JOURNÉE À L'HIPPODROME (75)

Journée : 85 €

Entrez au cœur de l'action au sein de l'Hippodrome Paris-Vincennes, un lieu mythique inauguré en 1863. Il est consacré aux courses hippiques au trot, attelé ou monté.

Par la qualité de sa piste cendrée, ses commodités d'accueil, ses drivers et ses chevaux (150 boxes), ainsi que ses courses prestigieuses comme le *Prix de Cornulier* et le *Prix d'Amérique Legend Race*, il est considéré comme le Temple du Trot dans le Monde.



Au programme :

12h : visite Guidée des écuries

Votre guide vous fera découvrir les écuries, la salle des balances, la salle vétérinaire, les secrets du harnachement, la carte d'identité des chevaux, sans oublier les sulkys et les moments de préparation des drivers.

12h45 : déjeuner spectacle panoramique au restaurant « Le Trot », avec vue imprenable sur la piste des courses

L'ambiance est électrisante : misez sur vos favoris, montez l'adrénaline du pari, et vivez cette journée comme une expérience totalement immersive.

Menu OURASI : entrée, plat, dessert, café et vin - 8 courses de trot

17h : retour vers Le Plessis-Robinson



DU 3 AU 6 DÉCEMBRE 2026
LES MARCHÉS DE NOËL À VARSOVIE (POLOGNE)

4 jours / 3 nuits : 1 200 €



Les marchés de Noël de Varsovie offrent une atmosphère magique et festive pendant la période hivernale. Répartis dans différents endroits de la ville, ils attirent les habitants et les touristes avec leurs lumières scintillantes, leurs décorations féeriques et l'odeur envoûtante des spécialités de saison.

Le marché de Noël le plus connu se trouve près de la Place du Château, au cœur de la Vieille Ville. Entouré de bâtiments historiques et dominé par le majestueux sapin de Noël, il propose des stands où l'on peut acheter des produits artisanaux, des décorations de Noël, du vin chaud et des spécialités polonaises comme les pierogi et le bigos.

Les illuminations de Noël à Varsovie sont une tradition annuelle donnant à la ville une atmosphère magique et festive. Les principales décorations lumineuses illuminent la Voie Royale où l'on peut admirer diverses installations inspirées des thèmes de Noël et de l'histoire de la ville.

Au programme :

JOUR 1 : PARIS à VARSOVIE

Ramassage autocar des participants sur la ville, puis transfert à l'aéroport de Paris Roissy-CDG. Assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol de la compagnie nationale polonaise *Lot Polish Airlines* à destination de Varsovie. Arrivée en fin de matinée et accueil à l'aéroport puis direction le centre-ville de Varsovie.

Déjeuner au restaurant. Visite guidée de la Vieille Ville, constituée d'un ensemble architectural du XV^e et XVII^e siècle qui, grâce à une fidèle reconstruction, a sa place sur la liste UNESCO. La Vieille Ville est entourée par les restes de murailles médiévales qui s'étirent entre la Barbacane et la place du Château Royal. Découverte du marché de Noël installé près du château. Montée à la terrasse du Palais de la Culture et de la Science. Ce gratte-ciel emblématique, construit dans les années 1950, offre une vue panoramique imprenable sur toute la ville. L'ascension se fait en ascenseur jusqu'au 30^e étage, où se trouve une plateforme d'observation. De là, on peut admirer les toits de Varsovie, les gratte-ciel modernes du centre-ville, ainsi que de la Vistule serpentant à travers la ville.

Dîner et logement à l'hôtel Mercure Centrum 4****



LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

JOUR 2 : VARSOVIE et ZELAZOWA (135km)

Petit-déjeuner buffet, puis départ vers la campagne mazovienne. Visite guidée de la Maison natale de Frédéric Chopin à Zelazowa Wola. Aujourd'hui transformée en musée biographique, la maison natale de l'artiste a conservé le style de l'époque. L'exposition rassemble quelques objets personnels et du mobilier d'époque.



Déjeuner en musique dans une ambiance campagnarde près des ruines du château des primats de Pologne. Visite guidée du Palais baroque Radziwiłł de Nieborów. Aujourd'hui le palais abrite le musée des intérieurs des palais du XVII^e - XIX^e siècle, il est entouré du parc qui garde jusqu'à nos jours son aspect presque inchangé.

Retour à Varsovie pour un concert privé de Chopin. Laissez-vous emporter par les émotions éveillées aux rythmes des Polonaises, des Valses et des Mazurkas et ressentez l'esprit du Romantisme qui jaillit du cœur de l'exceptionnel pianiste polonais Frédéric Chopin.

Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : VARSOVIE et WILANOW (30km)

Petit-déjeuner buffet, puis promenade dans le Parc des Łazienki, ancien terrain de chasse qui fut transformé en parc à l'anglaise aux multiples monuments prestigieux : le Palais sur l'Eau, résidence du dernier roi de Pologne, l'Orangerie, le Palais Mysliwiecki, l'Observatoire Astronomique, le Palais de Belvédère et l'Amphithéâtre inspiré de l'architecture grecque. Découverte d'un des Marchés de Noël au centre de commerce Arkadia ou Koneser.

Déjeuner au restaurant de spécialités locales. Visite du Palais de Wilanów. Construit vers la fin du XVII^e siècle pour servir de résidence au roi. Il est entouré d'un parc splendide idéal pour se détendre pendant la visite. Après la guerre, le Palais a été transformé en musée et conserve une riche collection de portraits polonais.

Découverte du Jardin Royal de Lumières à Wilanów, exposition lumineuse en plein air. Retour à Varsovie. Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.





JOUR 4 : VARSOVIE à PARIS

Petit-déjeuner buffet, puis matinée libre pour une découverte personnelle de la ville et un peu de shopping.

Déjeuner au restaurant. Transfert vers l'aéroport. Assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol à destination de Paris. Arrivée prévue en soirée à Paris Roissy-CDG.

PRESTATIONS INCLUSES

- L'assistance de l'agence aux aéroports de Paris et de Varsovie.
- Le transport aérien PARIS/VARSOVIE/PARIS sur vols réguliers (compagnie polonaise ou Air France).
- Les transferts et les visites en autocar grand tourisme.
- L'hébergement en hôtel 4* en ville sur la base de chambre double équipée de salle de bains et sanitaires privés.
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 4, boissons incluses.
- Un verre de bienvenue.
- Un concert privatif des musiques de Chopin (45mn).
- Les entrées et visites prévues au programme.
- Les audio-guides pendant tout le circuit
- Le guide accompagnateur pendant le séjour.
- Les pourboires au guide et au conducteur.
- L'accompagnateur de l'agence pendant tout le séjour.
- Toutes les assurances.

PRESTATIONS NON INCLUSES

- Les extras et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle : 165 €

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

MARDI 15 DÉCEMBRE 2026

DÉJEUNER - SPECTACLE « OH ! HAPPY PARIS » (75)

Journée : 96 €

Plongez dans l'âge d'or de la chanson et de la télévision française avec *Nos Jours Heureux*, un spectacle musical festif, inspiré des univers mythiques de Maritie et Gilbert Carpentier et de Michel Druker.

Un véritable voyage musical à travers les plus grands tubes des années 1960 à 1980, pour faire rêver, chanter et danser dans une ambiance conviviale et élégante.

Venez vous amuser, lâcher prise et profiter pleinement !



Au programme :

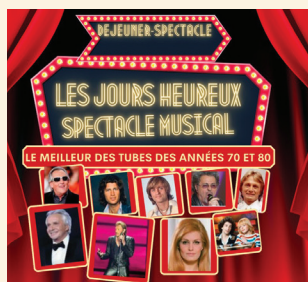
12h : déjeuner animé

Animations conviviales et blind test musical tout au long du repas.

14h : concert Live « Nos jours heureux »

Les meilleurs tubes des années 60 à 80

Revivez les plus belles chansons, entre émotions, souvenirs et énergie communicative. Chansons cultes, refrains inoubliables et interaction avec le public.



15h30 : après-midi dansant

La piste s'ouvre pour prolonger le plaisir dans une ambiance joyeuse et entraînante. Pourrez-vous résister à l'envie de chanter ou danser ?

16h30 : retour vers Le Plessis-Robinson

MENU

Kir à la mûre

Tartare d'avocat au yuzu
et saumon teriyaki

Suprême de volaille de nos régions,
jus d'épices douces,
poêlée de champignons, risotto maison
et petits légumes de saison

Oh ! Moelleux chocolat

½ vin IGP Pays d'Oc le sudiste

Menu susceptible de changement

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 lundi 21 septembre 2026, 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 (hors week-end). 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

BIEN-ÊTRE

Les séances Bien-Être sont conçues pour vous permettre de retrouver progressivement l'apaisement, la sérénité et un mieux-être global. Grâce à une diversité de pratiques telles que la sophrologie, la relaxation, la méditation, la naturopathie, chaque séance propose une approche complète de bien-être.

Les séances s'articulent autour d'une thématique spécifique comme favoriser un sommeil réparateur, apprendre à ressentir le calme intérieur ou encore développer l'apaisement dans votre quotidien.

Ces moments sont pensés pour vous offrir des outils concrets et adaptés afin de cultiver un équilibre harmonieux dans votre vie.



Intervenante : Céline Antoni, sophrologie, hypnose, énergétique, méditation

Nombre de participants : 12 personnes

Durée : 2h

Horaires : de 14h30 à 16h30

Dates : les vendredis 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre et 4 décembre 2026

Participation : 8 €

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

En mouvement et en musique...

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 : 12 personnes

Durée : 1h

Horaire prévu : de 15h10 à 16h10

Dates : les mardis 6 octobre « spécial Semaine bleue » et 13 octobre, 3, 10, 17

et 24 novembre et 1^{er} décembre 2026

Participation : 8 €

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

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 (méréngué, 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 : 12 personnes
Durée : 1h

Horaire : de 14h10 à 15h10

Dates : les mardis 6 octobre « Spécial
Semaine bleue », 3 et 17 novembre
et 1^{er} décembre 2026

Participation : 8 €

**Une tenue décontractée et des chaussures adaptées sont conseillées durant les prestations.
Lors de l'inscription, le certificat médical d'aptitude est obligatoire.**

CONCOURS DE BELOTE

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'avère **indispensable** afin de passer un bon moment et ainsi bluffer vos adversaires pour remporter la victoire.



Nombre de participants : 20 personnes
Horaire prévu : de 14h30 précises à 18h

Dates : jeudi 5 novembre et vendredi
27 novembre 2026

Participation : 8 €

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

LES ATELIERS DE L'ÂGE D'OR

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*
Nombre de participants : 10 personnes
Durée : 1h

Horaire prévu : de 16h30 à 17h30
Dates : les mardis 13 octobre, 3 novembre, 17 novembre et 1^{er} décembre 2026
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 : 2h30
Horaire prévu : de 9h15 à 11h45

Dates : les lundis 5 octobre, 2 novembre et le 30 novembre 2026
Participation : 8 €

RANDONNÉES

Venez rejoindre Marion pour de vivifiantes et tonifiantes randonnées locales et plus encore...



Nombre de participants : 12 personnes
Horaire : de 13h à 17h
Durée : 4h

Dates : les lundis 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre 2026
Participation : 8 €

Lors de l'inscription, le certificat médical d'aptitude est obligatoire.

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 (1) : Martine Chauvet
Nombre de participants : 5 personnes
Durée : 2h
Horaire prévu : de 14h30 à 16h30

Dates : les lundis 12 octobre et 16 novembre et mercredi 2 décembre 2026
Participation : 8 €

Intervenante (2) : Laura Cassa
Nombre de participants : 10 personnes
Durée : 1h30
Horaire prévu : de 14h30 à 16h

Dates : Les jeudis 7 octobre « Spécial Semaine bleue », 15 octobre et 19 novembre 2026
Participation : 8 €

LE RENDEZ-VOUS DES COPAINS

Chaque mercredi après-midi, le Club vous invite à partager un moment chaleureux et convivial autour du « Rendez-vous des Copains ».

Ces rencontres sont pensées comme une pause plaisir pour échanger, rire, créer des liens et profiter d'activités variées dans une ambiance détendue et bienveillante.

Ces activités seront définies par l'ensemble des participants, en fonction des idées de chacun, afin de prévoir, à court et moyen termes, les mercredis suivants.

Au programme :

Nombreuses animations accessibles à tous : [petites sorties locales](#), [jeux](#), [quiz](#), [ateliers créatifs](#), [café papotage](#), [détente et discussions](#), [projections DVD...](#)

Que vous veniez seul(e), entre amis ou pour faire de nouvelles rencontres, vous serez toujours accueilli avec le sourire.

Le « Rendez-vous des Copains », c'est un [espace de convivialité ouvert à toutes les générations de retraités](#), où chacun peut participer à son rythme et simplement passer un bon moment.



LA SEMAINE BLEUE



« La Semaine bleue »



Pour les 75 ans de la Semaine Bleue, quoi de plus naturel que de valoriser les relations et les liens intergénérationnels, garants d'une société plus inclusive et plus solidaire ? C'est en partant de la volonté de lutter contre les situations de précarité extrême et d'exclusion subies par celles et ceux que l'on appelait alors les « vieillards » que les associations et organisations caritatives ont organisé, en 1951, la première « Journée nationale des vieillards », devenue au fil du temps la Semaine Bleue.

Durant la Semaine bleue et à cette occasion, Le Club et divers lieux emblématiques dédiés aux seniors de la commune, vous propose de participer aux activités nombreuses et variées programmées : sorties, évènements, ateliers, ateliers bien-être vous attendent.

DATE	ÉVÉNEMENTS	HORAIRE	DURÉE	LIEU
dimanche 4 octobre 2026	Pièce de théâtre « Papy et Mamy » Plein tarif : 18 € / tarif réduit : 13 € Réservation à la billetterie dès le 03/07 Transport possible	17h	1h15	Théâtre de l'Allegria
lundi 5 octobre 2026	Arts plastiques	9h15	2h30	Le Club
	Petit déjeuner	9h30	1h30	Le Club
	Projection DVD « Les vieux fourneaux » suivi d'un goûter	14h	2h	Résidence SPIESS
mardi 6 octobre 2026	Zumba gold	14h10	2h	Le Club
	Projection DVD « Chœur de rockers » suivi d'un goûter	14h30	2h	Résidence SPIESS
	Gymnastique sur chaise	15h10	1h	Le Club
mercredi 7 octobre 2026	Quiz	10h	1h30	Le Club
	Atelier / conférence sur le mode alimentaire	14h	2h	Le Club
	Art floral	14h30	1h30	Le Club
jeudi 8 octobre 2026	Atelier mémoire et récits de vie (partage d'anecdotes)	10h	1h30	Le Club
	Chant festif	14h30	2h	Résidence SPIESS
vendredi 9 octobre 2026	Atelier cuisine	12h	2h	Le Club
	Goûter de clôture et souvenirs	17h	1h	Le Club

**Renseignements et inscriptions auprès de Florent au 01 41 36 03 24
et Élisabeth au 01 41 36 03 27**

LES THÉS DANSANTS - ACTIVITÉS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE



DATES DES THÉS DANSANTS

Rendez-vous au Moulin Fidel (64, rue du Moulin Fidel)

Jeudi 15 octobre 2026 de 14h à 18h

Orchestre : Didier Couturier

Tarif : 18 € (16 € pour les adhérents PAL)

Inscription : du 21 au 25 septembre 2026

Présence de deux taxi danseurs

Jeudi 19 novembre 2026 de 20h à 1h du matin

Orchestre : Frédéric Foret

Tarif : 26 € (23 € pour les adhérents PAL)

Inscription : du 2 au 16 novembre 2026

Présence de deux taxi danseurs

Rendez-vous dans un lieu unique et secret, rempli de magie de Noël (entrée place du 8 Mai 1945)

Mardi 8 décembre 2026 de 14h à 18h

Orchestre : Didier Couturier

Tarif : 22 € (20 € pour les adhérents PAL)

Inscription : du 23 novembre au 4 décembre 2026

Mardi 15 décembre 2026 de 14h à 18h

Orchestre : Frédéric Foret

Tarif : 22 € (20 € pour les adhérents PAL)

Inscription : du 23 novembre au 11 décembre 2026



*Bulletins d'inscriptions auprès de l'association Pleissien Arts et Loisirs
(18, rue du Capitaine Georges-Facq - Tél. : 01 40 83 10 70).*

LA RÉSIDENCE PAULETTE-SPIESS

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :

- Gym douce
- Conférence Quiz
- Chant
- Atelier mémoire
- Art floral
- Conférence prévention
- Atelier bien être et réflexologie
- Sophrologie

Les personnes intéressées seront invitées à contacter directement la résidence 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
- Pilates-stretching
- Peinture-dessin,
- Gymnastique douce
- Soft volley
- Conférences

Ces activités sont ouvertes aux retraités « hors Résidence » sous réserve de places disponibles (une liste d'attente peut être établie).

**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 séniors 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 »

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.