

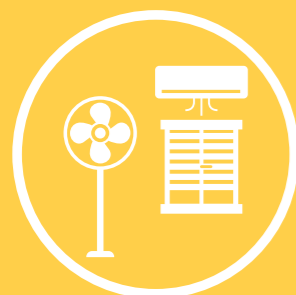
# ATTENTION FORTES CHALEURS, *adoptez les bons gestes !*



Portez des vêtements  
clairs et légers.  
Risque de coup de chaleur



Mangez en quantité  
suffisante.  
Risque de fatigue, trouble  
du sommeil, chutes



Gardez votre maison au frais  
en fermant les volets le jour  
et aérant la nuit.



Éviter les efforts  
physiques  
Risque de problème  
cardiaque



Donnez des nouvelles  
à vos proches

Hydratez-vous tout au  
long de la journée.  
Risque de déshydratation



Rafrichissez-vous  
régulièrement.



*En cas d'urgence, contactez le 15.*

# ACTIVITÉS SENIORS DU MOIS DE JUILLET 2026



**LES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUS LES SENIORS.**  
Elles se déroulent au Pôle seniors  
4, rue Ambroise Croizat, Igny

**Renseignements et inscriptions :**  
01 69 33 22 12 / 22 13 - [poleseniors@igny.fr](mailto:poleseniors@igny.fr)



# ACTIVITÉS SENIORS DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET

## JEUDI 2

15h : **Conférence sur la nutrition** - Salle du Conseil en Mairie

## VENDREDI 3

13h30-14h30 : Sport santé avec Lissandro (*sur inscription*)  
14h30-15h30 :

15h30 : Instant jeux

---

## LUNDI 6

9h30-10h30 : Yoga avec Pascale (*sur inscription*)  
10h45-11h45 :

13h30-14h30 : Atelier auto-massage avec Fanny (*sur inscription*)  
14h30-15h30 :

## MERCREDI 8

10h : Gym du cerveau avec Catherine (*sur inscription*)  
14h30 : Rencontre intergénérationnelle

## JEUDI 9

10h-12h : **Atelier équilibre en mouvement proposé par le PRIF** (*sur inscription*)

## VENDREDI 10

13h30-14h30 : Sport santé avec Lissandro (*sur inscription*)  
14h30-15h30 :  
15h30 : **Atelier image et langage avec Jean-Philippe** (*sur inscription*)

---

## LUNDI 13

10h30 : Boxe avec Karim (*sur inscription*)  
15h : Pétanque dans le jardin

## MERCREDI 15

15h : Les remue-méninges de Paulette

## JEUDI 16

10h-12h : **Atelier équilibre en mouvement proposé par le PRIF** (*sur inscription*)

## VENDREDI 17

13h30-14h30 : Sport santé avec Lissandro (*sur inscription*)  
14h30-15h30 :  
15h30 : Instant jeux

---

## LUNDI 20

10h30 : Mémomouv avec Sabrina (*sur inscription*)  
15h30 : Atelier mémoire avec Virginie (*sur inscription*)

## MARDI 21

14h30 : **Quiz « Plage et mer » avec Patrick'Anim**

## MERCREDI 22

15h : **Intervention sur la cybersécurité ou comment faire face aux arnaques** avec Kareen

## JEUDI 23

10h-12h : **Atelier équilibre en mouvement proposé par le PRIF** (*sur inscription*)

## VENDREDI 24

13h30-14h30 : Sport santé avec Lissandro (*sur inscription*)  
14h30-15h30 :  
15h30 : Instant jeux

---

## LUNDI 27

10h30 : Yoga sur chaine avec Virginie (*sur inscription*)  
14h30 : Rencontre intergénérationnelle

## MARDI 28

14h30 : **Ateliers manuels avec Virginie**

## MERCREDI 29

15h : Les projections de Paulette

## JEUDI 30

10h-12h : **Atelier équilibre en mouvement proposé par le PRIF** (*sur inscription*)

## VENDREDI 31

13h30-14h30 : Sport santé avec Lissandro (*sur inscription*)  
14h30-15h30 :  
15h30 : Instant jeux