

The background of the entire page is a photograph of several pumpkins and autumn leaves resting on a dark, weathered wooden surface. The pumpkins are in various shades of orange and yellow, with some showing green stems. The leaves are scattered around the pumpkins, displaying vibrant autumn colors like red, orange, and yellow. The text is overlaid on this image.

ACTIVITÉS SENIORS DU MOIS D'OCTOBRE 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

OCTOBRE 2026

* sur inscription auprès du pôle seniors : 01 69 33 22 12 / 22 13 - poleseniors@igny.fr

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

5

10h30 : Mémomouv avec Sabrina*
15h : Conférence contre le stress lié au passage à la retraite avec Adelyne Seauvy psychologue
17h30 : Apéritif convivial avec les élus

6

10h : Présentation des Joëlettes sur le parvis de la RPA
15h : Rencontre intergénérationnelle autour de la lecture Kamishibai suivi d'un goûter

7

15h : Conférence avec Mr. Faget sur « L'Auvergne » organisée par l'UNRPA suivi d'un goûter

8

9h30-10h30 : Marche sportive avec Nicolas
14h30 : Après-midi festif aux Ruchères

9

9h30-11h30 : Atelier nutrition « Bien choisir pour bien manger »*
14h30 : Conférence sur la Nutrition avec collation

12

10h30 : Boxe avec Karim*
14h30 : Danse lâcher prise avec Adama

13

9h30-11h30 : Atelier nutrition « Prévenir la dénutrition »*
10h-12h : Atelier sur le sommeil proposé par Néosilver*
14h30 : Racontons-nous avec Aurélie

14

10h : Gym du cerveau avec Catherine*
14h : Rencontre intergénérationnelle autour des jeux avec la médiathèque

15

9h30-10h30/10h45-11h45 : Gym avec Nicolas*
14h : Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA

16

9h30-11h30 : Atelier nutrition « Nutrition, mouvement et autonomie »*
13h30-14h30/14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro*
15h30 : Instant jeux

19

10h30 : Yoga sur chaise avec Virginie*
15h30 : Atelier mémoire avec Virgine*

20

9h30-11h30 : Atelier nutrition « Cuisiner équilibrer avec plaisir »*
15h : Atelier image et langage avec Jean-Philippe*

21

15h : Séance de cinéma

22

14h : Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA

23

9h30-11h30 : Atelier nutrition « Prévenir la dénutrition »*
13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro*

26

10h30-11h45 : Yoga avec Pascale
13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Atelier auto massage proposé par Fanny*

27

9h30-10h30 : Atelier nutrition : « faire le point pour préserver sa santé »*

28

Après-midi libre

29

14h : Rayons de soleil à la bibliothèque de la RPA

30

9h30-11h30 : Atelier nutrition « Cuisiner équilibrer avec plaisir »*
13h30-14h30 / 14h30-15h30 : Sport santé avec Lissandro*