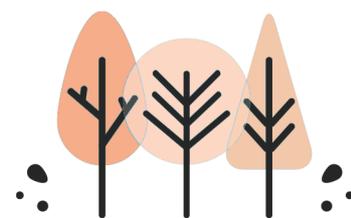


LE PORTEL

Pôle Seniors

Mairie du Portel - Pôle Famille
rue Carnot . 62480 Le Portel

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h00 à 12h00 et
de 13h30 à 17h00



GÉNÉRATION

SENIORS

VOTRE PROGRAMME

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023



03 21 87 73 89



mm.gournay@ville-leportel.fr
www.ville-leportel.fr



Mairie de Le Portel

VOTRE PLANNING D'ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023 AVEC LA CARTE **PASS** SENIORS



LA CARTE PASS SENIORS VOUS OFFRE ÉGALEMENT L'ACCÈS À L'ABONNEMENT COMPLET DE LA MÉDIATHÈQUE (EMPRUNTS DE LIVRES, CD, DVD, JEUX, MAGAZINES...)
RENSEIGNEMENTS AU 03.91.90.14.00

LUNDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	de 9h à 10h	salle de musculation au Chaudron	Carte PASS SENIORS obligatoire
LOTO-QUINE 04.09 - 25.09 - 09.10 - 6.11 - 20.11 - 4.12 - 18.12	de 14h à 16h30	salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
YAM'S 11.09 - 11.12	de 14h à 16h30	salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
BELOTE 16.10 - 13.11	de 14h à 16h30	salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire

MARDI

GYM SENIORS	de 9h à 10h et de 10h à 11h	Espace Culturel Philippe Noiret	Carte PASS SENIORS obligatoire
RANDONNÉE SENIORS	de 13h30 à 16h	RDV devant la médiathèque	Carte PASS SENIORS obligatoire
COURS ANGLAIS REPRISE À PARTIR DU 3.10	de 14h30 à 16h30	Espace Carnot	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM REPRISE À PARTIR DU 12.09 séance de 30 minutes (réservation obligatoire au 0321317085 – tarif réduit sur présentation de la carte d'adhérent)	de 11h15 à 11h45	Piscine Océane	Carte PASS SENIORS obligatoire (plus participation entrée piscine)

JEUDI

GYM DOUCE SENIORS	de 9h à 10h	Espace Culturel Philippe Noiret	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM (30 min)	de 11h15 à 11h45	Océane Piscine	Carte PASS SENIORS obligatoire (plus participation entrée piscine)
BELOTE 07.09 - 21.09 09.11 - 23.11	de 14h à 16h30	Salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
SCRABBLE	de 14h à 16h30	Résidence Léon Gournay	Carte PASS SENIORS obligatoire

VENDREDI

GYM SENIORS	de 9h à 10h	Espace Carnot	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM (30 min)	de 11h15 à 11h45	Océane Piscine	Carte PASS SENIORS obligatoire (plus participation entrée piscine)

NOUVEAU « L'ATELIER DES LAINES »

Vous aimez tricoter ou crocheter, vous souhaitez partager votre savoir-faire avec d'autres passionné-e-s et profiter d'un moment de convivialité :

rendez-vous le jeudi 14 septembre, de 14h à 16h30, salle Maurice Chevalier !

Amenez vos aiguilles, crochet, laine... nous vous offrons une petite collation ! (séance test pour une nouvelle activité seniors) .

LA CARTE PASS SENIOR est OBLIGATOIRE pour toutes les activités.

La carte PASS SENIORS 2023 est en vente au service Seniors du Pôle Famille. La carte offre l'accès à l'abonnement complet de la médiathèque (renseignements au 03 91 90 14 00) :

**Pour les nouveaux adhérents 2023 au 1er septembre :
Tarif pour les Portelois : 15€ (sur présentation du justificatif de domicile)
Tarif pour les extérieurs : 20€**

**NOUS VOUS RAPPELONS QU'IL N'Y A PAS D'ACTIVITÉS
PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

VOS SORTIES, APRÈS-MIDI ET REPAS DANSANTS OUVERTS À TOUS !

sur réservation auprès du
Pôle Seniors
au 03 21 87 73 89

EN SEPTEMBRE

VOYAGE À MAJORQUE DU 18 AU 25 SEPTEMBRE

« LE PORTEL, DE L'EXIL AUX PREMIERS RETOURS AU PAYS
SEPTEMBRE 1943 À DÉCEMBRE 1945 » :
conférences de Lionel LEPRETRE organisées par la Municipalité dans le cadre
des commémorations des bombardements des 4, 8 et 9 septembre 1943.

3 DATES SONT PROPOSÉES :

- le lundi 4 septembre, à 20 heures, à la salle Philippe Noiret
- le mercredi 6 septembre, à 15 heures, à l'auditorium de la Médiathèque
- le vendredi 8 septembre, à 17 heures, à l'auditorium de la Médiathèque

EN OCTOBRE



SEMAINE BLEUE DU 2 AU 8 OCTOBRE :

(les activités proposées sont gratuites et ouvertes à tous)

- Lundi 2 octobre : « Atelier détente multi-jeux » : Rami, tarot, dada, scrabble..... à votre goût ! Un agréable moment partagé autour d'un jeu. Venez vous divertir entre ami-e-s ! (séance test pour une nouvelle activité seniors).

- Jeudi 5 octobre : Grand Spectacle organisé et offert par le Conseil Départemental du Pas-de-Calais, à 14h, au Chaudron, entrée gratuite sur réservation obligatoire au 03 21 21 63 44.

- Vendredi 6 octobre : Le Conseil Municipal des Aînés vous propose une Soirée Karaoke années 60/70, à la salle Philippe NOIRET à partir de 18h.

JEUDI 19 OCTOBRE

REPAS DANSANT

au restaurant « la Guinguette » à TILQUES.

Départ à 11 heures, parking rue des Champs.

Retour prévu vers 19h30 au PORTEL.

Tarif : adhérent : 50 € non adhérent : 60 €

Réservations au service Seniors à partir du 11.09

JEUDI 12 OCTOBRE

APRÈS-MIDI DANSANT

à la salle Yves Montand, de 14h à 18h (ouverture des portes à 13h30) : animation Patrick DAMIE.

Réservations à partir du 05.09

Tarif adhérent : 10 € Tarif non-adhérent : 18 €

VENDREDI 13 OCTOBRE

SORTIE DETENTE SUR LA CÔTE D'ALBÂTRE !

Une journée découverte de Dieppe, jolie ville maritime normande.

Au programme : Visitez Dieppe à bord du train touristique ! La visite d'environ 45 mn est entièrement commentée. Vous passerez par ses ports, ses ruelles, ses monuments, ses vieux quartiers et bien-sûr sa plage. Le petit train vous amènera jusqu'au Château de Dieppe où vous aurez 10 minutes de pause, le temps de faire de jolies photos du point de vue. Déjeuner libre.

Départ à 8h00 et retour prévu au Portel à 19h45

Réservations à partir du 05.09 (le tarif comprend le transport aller/retour et la ballade en train)

Tarif : Adhérent : 25 € Non adhérent : 30 €

EN NOVEMBRE

JEUDI 16 NOVEMBRE

APERITIF CONCERT

à la salle Philippe Noiret, de 18h à 20h : « Pascal chante Elvis ».

Tarif : adhérent : Gratuit sur présentation de la carte d'adhésion
non adhérent : 5 € (réservations à partir du 30.10)

JEUDI 30 NOVEMBRE

REPAS DANSANT

« fête du Beaujolais » à la salle Yves Montand, de 12h à 18h, animé par Olivier DESMIDT –

Menu : Apéritif de bienvenue – Paëlla – Dessert – 1 bouteille de beaujolais* nouveau pour 4 personnes – Café (*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération)

Adhérent : 25 € non adhérent : 35 €

Réservations au service Seniors du Pôle Famille à partir du 30.10

EN DÉCEMBRE

JEUDI 7 DÉCEMBRE

SORTIE AU MARCHÉ DE NOËL DE BRUXELLES

Appelé aussi « plaisirs d'hiver », le majestueux marché de Noël de la capitale belge traverse une grande partie du centre historique bruxellois et comptent environ 270 stands, l'occasion de s'imprégner de l'ambiance magique de Noël !

Départ à 8 heures, parking rue des Champs.

Retour au PORTEL vers 20h45.

Tarif adhérent : 20 € tarif non adhérent : 30 €

COLIS DE FIN D'ANNÉE

20 ET 21 DÉCEMBRE

à la salle des Fêtes Yves Montand : offert par la
Municipalité aux portelois âgés de 69 ans et plus.