

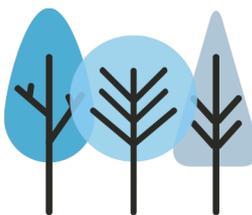


LE PORTEL

Pôle Seniors

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

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



GÉNÉRATION

SENIORS

VOTRE PROGRAMME

DE JANVIER À JUIN 2024



03 21 87 73 89



seniors@ville-leportel.fr
www.ville-leportel.fr



Mairie de Le Portel



VOTRE PLANNING D'ACTIVITÉS DE JANVIER À JUIN 2024 AVEC LA CARTE **PASS** SENIORS



Coût annuel de la carte :

30€

pour les Portelois
(Résidence principale)
sur présentation d'un justificatif
de domicile

50€

pour les extérieurs

LUNDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	de 9h à 10h	salle de musculature au Chaudron	Carte PASS SENIORS obligatoire
LOTO-QUINE 29.01 - 11.03 - 08.04 13.05 - 17.06	de 14h à 17h	salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
MULTI-JEUX 22.01 - 05.02 - 25.03	de 14h à 17h	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 D'ANGLAIS	de 14h30 à 16h30	Espace Carnot	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM Séance de 30mn sur réservation au 03.21.31.70.85 Tarif réduit sur présentation de la carte PASS Seniors	de 11h15 à 11h45 (reprise le mardi 09/01)	Piscine Océane	Carte PASS SENIORS obligatoire + participation entrée piscine

JEUDI

GYM DOUCE SENIORS	8h30 à 9h15 9h30 à 10h15	Espace Culturel Philippe Noiret	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM (30 min)	de 11h15 à 11h45 (reprise le 11/01)	Océane Piscine	Carte PASS SENIORS obligatoire *
BELOTE 18.01 - 08.02 - 22.02* 14.03 - 04.04 18.04 - 13.06	de 14h à 17h La Belote du 22/02 aura lieu à la salle Maurice Chevalier.	Salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
LOTO QUINE 15-02	de 14h30 à 17h	Salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
MULTI-JEUX 11.04 - 23.05 - 27.06	de 14h à 17h	Salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire

* plus le coût d'entrée de la piscine

VENDREDI

GYM SENIORS	de 9h à 10h	Espace Carnot	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM (30 min)	de 11h15 à 11h45 (reprise le 12/01)	Océane Piscine	Carte PASS SENIORS obligatoire *

* plus le coût d'entrée de la piscine

Nous vous rappelons qu'il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires.

LA CARTE PASS SENIORS 2024 sera en vente au service Seniors du Pôle Famille

DÈS JANVIER 2024. La carte offre :

- l'accès gratuit aux activités ;
- des tarifs préférentiels pour les sorties, après-midi et repas dansants ;
- tarif réduit pour l'aquagym à la piscine Océane (hors participation entrée piscine) ;
- l'accès à l'abonnement complet de la Médiathèque (renseignements au 03.91.90.14.00).

Voir **tarifs en page 2** de ce programme.

TRICOTEUSES ET CROCHETEUSES, À VOS AIGUILLES ! L'ATELIER DES LAINES REPREND EN 2024 : RENDEZ-VOUS POUR DE NOUVELLES CONFECTIONS, SALLE YVES MONTAND DE 14H À 17H, LES 25/01, 28/03, 15/04 ET 20/06.

**VOS SORTIES,
APRÈS-MIDI ET
REPAS DANSANTS
OUVERTS À TOUS !**
sur **RÉSERVATION** auprès
du **Pôle Seniors**
au **03 21 87 73 89**

EN JANVIER

APRÈS-MIDI DANSANT "GALETTE DES ROIS"
jeudi 11 janvier de 14h à 18h salle Yves Montand.
Animée par Olivier VARETZ

Participation (droit d'entrée + 1 part de galette + 1 boisson et 1 café) :

12€ adhérents à la carte **PASS Seniors**
20€ non-adhérents.



EN FÉVRIER

LUNDI 19 FÉVRIER

ENVIE DE DIMINUER LE STRESS, D'APAIER LES TENSIONS, DE STIMULER L'ÉNERGIE VITALE ET LA CONFIANCE... AU FINAL, SE PROCURER DE LA JOIE DE VIVRE !

Le service Seniors invite ses adhérents à une séance découverte « le Bien-être du corps et de l'esprit » présentée par Sandrine FRERE, sophrologue diplômée, à l'espace culturel Philippe Noiret, de 14h30 à 16h30.

Gratuit sur présentation de la carte **PASS Seniors**, réservations au service Seniors du Pôle Famille

VENDREDI 23 FÉVRIER

SOIRÉE KARAOKE à l'espace Philippe Noiret, à partir de 19 heures.
Petite restauration sur place. Participation (droit d'entrée + 1 boisson) :
Adhérent : 5 € / Non adhérent : 10 €

EN MARS

JEUDI 21 MARS

REPAS DE PRINTEMPS

à la salle Yves Montand, de 12h à 18h, ambiance assurée par Patrick DAMIE. Participation : droit d'entrée + repas (couscous ou assiette anglaise + dessert) + boissons (apéritif, vin et café) :

Adhérent : 25 € / Non adhérent : 40 €

EN MAI

JEUDI 2 MAI

Une expérience unique à vivre ! Dans une ambiance festive et conviviale (concerts, ateliers, parades...), la **FOIRE DE PARIS** est le rendez-vous shopping phare du printemps en France : dégustations de saveurs, découverte de l'artisanat, innovations du quotidien, inspirations, démonstrations... Une journée riche à l'occasion des 120 ans de cet évènement exceptionnel !! **Départ** : 5h30 (rdv parking rue des Champs), retour prévu vers 23h/23h30 au Portel.

Tarifs (transport aller/retour + billet d'entrée à la Foire) :

Adhérent : 45 € / Non Adhérent : 55 €

JEUDI 16 MAI

APRÈS-MIDI DANSANT

à la salle Yves Montand de 14h à 18h avec Olivier DESMIST.
Participation (droit d'entrée + 1 part de tarte + 1 boisson et 1 café) :

Adhérent : 12 € / Non-Adhérent : 20 €



EN JUIN

LE GRAND REPAS ANNUEL offert traditionnellement par la Municipalité aux Aînés portelois âgés de 68 ans au cours de l'année 2024 (nés en 1956), aura le **SAMEDI 8 JUIN 2024** à la salle du Chaudron.

VENDREDI 28 JUIN

SOIRÉE KARAOKE

à l'espace Philippe Noiret, à partir de 19 heures.
Petite restauration sur place. Participation (droit d'entrée + 1 boisson) :

Adhérent : 5 € / Non adhérent : 10 €