

LE PORTEL

Pôle Seniors

Mairie du Portel
Pôle Geneviève Bourgain
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 SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025



03 21 87 73 89



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



Mairie de Le Portel



Le Portel!
comme on aime!

VOTRE PLANNING D'ACTIVITÉS

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

LUNDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	de 14h30 à 15h30	salle P. Noiret (sauf si sophrologie)	Carte PASS SENIORS obligatoire
LOTO-QUINE 15/9, 6/10 (semaine bleue), 17/11, 8/12 (Téléthon entrée 2€)	de 14h à 17h	salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
MULTI-JEUX 1er septembre et 24 novembre	de 14h à 17h	salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire
YOGA Reprise le 15/9 (pas de cours pendant les vacances)	de 10h15 à 11h15	centre social Espace Carnot Inscriptions au service seniors au Pôle G. Bourgain	Carte PASS SENIORS obligatoire + 2€
SOPHROLOGIE AVEC SANDRINE FRÈRE 8 septembre, 3 novembre, 1er décembre.	de 14h30 à 15h30	salle P. Noiret Inscriptions au service seniors au Pôle G. Bourgain	Carte PASS SENIORS obligatoire + 2€

MARDI

GYM SENIORS	de 9h à 10h de 10h à 11h	Salle Philippe Noiret	Carte PASS SENIORS obligatoire
RANDONNÉE SENIORS	De 13h30 à 16h	RDV devant la médiathèque	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 des activités la semaine du 15 septembre)	Piscine Océane	Carte PASS SENIORS obligatoire + participation entrée piscine

JEUDI

GYM DOUCE SENIORS	de 9h à 10h de 10h à 11h	Salle Philippe Noiret	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM Séance de 30 mn sur réservation au 03.21.31.70.85 Tarif réduit sur présentation de la carte PASS SENIORS	De 11h15 à 11h45 (Reprise des activités la semaine du 15 septembre)	Piscine Océane	Carte PASS SENIORS obligatoire + participation entrée piscine
ATELIER DES LAINES 18 septembre, 16 octobre, 13 et 20 novembre	De 14h à 17h	Résidence Léon Gournay	Carte PASS SENIORS obligatoire
BELOTE 25 septembre (salle Chevalier), 6 novembre, 4 décembre	De 14h à 17h	Salle Yves Montand	Carte PASS SENIORS obligatoire

VENDREDI

GYM SENIORS	de 9h à 10h	Centre Social Espace Carnot	Carte PASS SENIORS obligatoire
AQUAGYM Séance de 30 mn sur réservation au 03.21.31.70.85 Tarif réduit sur présentation de la carte PASS SENIORS	De 11h15 à 11h45 (Reprise des activités la semaine du 15 septembre)	Piscine Océane	Carte PASS SENIORS obligatoire + participation entrée piscine
DANSE EN LIGNE Chaque vendredi après-midi hors vacances scolaires	De 14h à 15h (reprise le vendredi 19 septembre)	Salle Philippe Noiret (sauf les 26 septembre et 7 novembre, RDV salle Chevalier)	Carte PASS SENIORS obligatoire

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

sur **RÉSERVATION** auprès
du **Pôle Seniors**
au **03 21 87 73 89**

JEUDI 2 OCTOBRE 2025

BALADE À PARIS

- Visite du musée Grévin en matinée
- Déjeuner libre
- Temps libre à Montmartre, quartier au charme fou, le plus célèbre de Paris ! Avec ses ruelles pavées, ses artistes, ses bistrots, Montmartre est

un incontournable des séjours dans la Capitale. Vous aurez loisir d'admirer sa célèbre Basilique, de flâner Place du Tertre, d'emprunter le petit train qui vous emmènera à travers les rues pittoresques de ce quartier emblématique ou encore de visiter le célèbre cimetière de Montmartre, blotti à flanc de la Butte, ouvrant une vue remarquable sur Paris et rassemblant quelques 21500 sépultures à l'ombre d'érables, de tilleuls et de marronniers, dont celles de Dalida, Sacha Guitry, Dick Rivers, Emile Zola, Jeanne Moreau ou encore France Gall et Michel Berger, et tant d'autres.



Départ : RDV à 6h00 sur le parking, rue des champs.

Le retour sur Le Portel est prévu à 22h00.

Tarifs : adhérents : 67,50 € / non-adhérents : 75 €



LA SEMAINE BLEUE



- **LOTO-QUINE** le **LUNDI 6 OCTOBRE** à la salle des fêtes Yves Montand, ouvert aux Porteloises et Portelois à partir de 60 ans. Inscriptions à partir du 8 septembre, au Service Seniors, sur présentation d'un justificatif de domicile. Entrée gratuite (places limitées).

- **REVUE CABARET « EMMENEZ-MOI »** proposée par la troupe **SHOW DEVANT**, le **LUNDI 13 OCTOBRE** à la salle des fêtes Yves Montand. Une invitation au voyage, où chanteuse, danseuses, plumes, strass et paillettes accompagneront le public. Buvette proposée à l'entracte. Entrée gratuite réservée aux Porteloises et Portelois âgés de 60 ans et plus, sur inscription obligatoire au service Seniors (places limitées).

- **Guinguette « Rose »** animée par **Tony et Isabelle** le **VENDREDI 17 OCTOBRE** à la salle des fêtes Yves Montand, de 14h à 18h (ouverture des portes à 13h30). Tarif unique : 8 € (le bénéfice sera reversé au profit d'octobre rose).

- **Samedi 18 octobre, séances « FITNESS Arc-en-ciel »** à la salle **Philippe NOIRET** animées par le service Sports de la ville, proposées dans le cadre de la **SEMAINE BLEUE** au profit d'**OCTOBRE ROSE**. Première séance de 9h à 10h – seconde séance de 10h à 11h.

Dons libres à l'entrée, la totalité sera reversée au profit d'Octobre rose.

VENDREDI 14 NOVEMBRE 2025



SOIRÉE KARAOKÉ

salle Maurice Chevalier, rue d'Outreau
de 19h à 23h.

Tarifs : 2 € pour les adhérents

5 € pour les non-adhérents

(le prix comprend le droit d'entrée et 1 boisson).

JEUDI 27 NOVEMBRE 2025

Repas dansant spécial BEAUJOLAIS

salle Yves Montand dès 12h, ambiance assurée par Joffrey.

Tarifs : adhérents carte PASS Seniors : 25 €

non-adhérents : 35€.

La participation comprend : l'entrée + repas (cassoulet
ou assiette anglaise, une pâtisserie, boissons
(apéritif*, vin* et café).

*À consommer avec modération.



JEUDI 11 DÉCEMBRE 2025

Journée au MARCHÉ DE NOËL DE GAND



Marché de Noël à Gand en Belgique connu sous le nom de "Winter in Ghent" (Hiver à Gand). Découvrez la magie des fêtes de fin d'année sur le marché de Noël de Gand, avec ses charmantes rues pavées, ses bâtiments historiques et son atmosphère festive. Gand se transforme en un pays des merveilles hivernal avec de magnifiques sapins de Noël décorés et des lumières éblouissantes. Les visiteurs peuvent profiter des nombreux stands du Marché de Noël, savourer un chocolat ou un vin chaud, tout en explorant des sites emblématiques comme le Château des Comtes, le Graslei et le Korenlei. La ville propose des attractions telles qu'un château d'hiver magique, une grande roue et la plus grande patinoire mobile de Belgique. Ne manquez pas l'atmosphère enchantée qui envahit Gand pendant la saison des fêtes.

Départ à 8h du parking rue des Champs, retour prévu sur
Le Portel à 20h30.

Tarifs : 25€ pour les adhérents / 30€ pour les non-adhérents
(comprend le transport aller/retour – Déjeuner libre).



SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

REPAS ANNUEL DES AÎNÉS

LE TRADITIONNEL REPAS ANNUEL DES AÎNÉS offert par la Municipalité aux Aînés Portelois âgés de 68 ans et plus aura lieu le **SAMEDI 11 OCTOBRE 2025** au **CHAUDRON**.

Initialement prévu le 24 mai dernier, le repas a dû être reporté en raison des playoffs de basket se déroulant au Chaudron. Les Porteloises et Portelois concernés ont été informés par courrier par anticipation.

Pour les nouveaux habitants nés à partir de 1957 (68 ans dans l'année civile) et non inscrits sur les listes, renseignements et inscription sur justificatif de domicile (résidence PRINCIPALE) au service SENIORS du Pôle Geneviève Bourgain (03.21.87.73.89).



LES 17 ET 18 DÉCEMBRE 2025

COLIS DE NOËL

La distribution du traditionnel colis de fin d'année offert par la Municipalité aux Aînés Portelois âgés de 69 ans et plus aura lieu les mercredi 17 et jeudi 18 décembre 2025 salle Yves Montand.

Pour les nouveaux habitants nés à partir de 1956 (69 ans dans l'année civile) et non inscrits sur les listes, renseignements et inscription sur justificatif de domicile (quittance de loyer, facture d'énergie) au service SENIORS du Pôle Geneviève Bourgain (03.21.87.73.89).





La carte PASS Seniors est obligatoire pour participer aux activités (sauf pour les sorties, après-midi et repas dansants).

L'adhésion annuelle est au tarif de :

30€

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

50€

pour les extérieurs

Tarif réduit de septembre à décembre 2025 :

15€

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

25€

pour les extérieurs

La carte PASS Seniors permet :

- 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)
- et, le plus important, de passer d'agréables moments de convivialité !**

