Le Perreux sur-Marne
Ville d'expressions



65 ans & + ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

SAISON SENIORS | **sept. 2026 à jan. 2027**

ACTIVITÉS SPORTIVES

➜ *Aquagym*

Tous les lundis, à 9h15
à partir du 28 septembre 2026
Piscine Robert-Belvaux,
113, bd d'Alsace-Lorraine
Tarif : 50 €

➜ *Gymnastique*

les lundis niveau 1 à 9h30
et niveau 2 à 10h45
à partir du 21 septembre 2026,
les mercredis niveau 1 à 10h
à partir du 23 septembre 2026,
les vendredis niveau 1 à 9h
et niveau 2 à 10h
à partir du 25 septembre 2026,
Salle Charles de Gaulle,
75, av. Ledru-Rollin
Tarif : 50 €

- INSCRIPTIONS -
À partir du mardi 8 septembre 2026,
à partir de 9h auprès du service des Relations Publiques ou en ligne.
Dans la limite des places disponibles.
Attention : Les inscriptions auprès du service des Relations Publiques doivent être réglées par chèque bancaire.

- Quelques précisions -
- Séances hors période scolaire et jours fériés
- Une seule activité par personne
Pour l'aquagym, fournir une photo d'identité et un certificat médical pour les personnes n'ayant pas participé aux cours précédents.
Pour la gymnastique, un certificat médical pour les nouveaux inscrits.

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

➜ *Séance de sophrologie*

à partir du mardi 22 septembre 2026
à 10h, Salle Charles de Gaulle

- INSCRIPTIONS -
Du mardi 8 au 21 septembre 2026
à partir de 9h auprès du service des Relations Publiques ou en ligne.
Dans la limite des places disponibles.
Attention : Les inscriptions auprès du service des Relations Publiques doivent être réglées par chèque bancaire.

Tarif : 50 €

CONFÉRENCES SUR L'HISTOIRE DE L'ART À L'AUDITORIUM

◆ *« Jérôme BOSCH, le faiseur de diables »*

Jeudi 24 septembre 2026 à 10h



◆ *« Éva Gonzales, expo Petit-Palais »*

Jeudi 15 octobre 2026 à 10h

◆ *« Mary Cassatt à Orsay »*

Jeudi 5 novembre 2026 à 10h



- INSCRIPTIONS -
À partir du mardi 8 septembre à 9 h auprès du service des Relations Publiques (paiement par chèque) ou en ligne. Dans la limite des places disponibles.
Tarif : 4 € par conférence

ACTIVITÉS CULTURELLES

◆ Visite du Musée intercommunal de Nogent-sur-Marne

Mardi 17 novembre 2026 à 10h
Une sortie culturelle conviviale, avec des découvertes passionnantes, des anecdotes surprenantes et une immersion dans le patrimoine local.

- INSCRIPTIONS -
Du mardi 13 au 30 octobre 2026, en ligne ou au service des Relations Publiques – 7 allée de Bellevue.
Activité gratuite.
Dans la limite des places disponibles.
Rendez-vous au 36, bd Gallieni, 94130 Nogent-sur-Marne à 9h45



SORTIE

◆ Visite de la cathédrale-Notre Dame de Paris

Mardi 22 septembre 2026
à 14h et 14h 15
Rendez-vous devant l'esplanade de la Mairie à 13h

- INSCRIPTIONS -
Du 8 au 18 septembre 2026 à 9h auprès du service des Relations Publiques (paiement par chèque bancaire) ou en ligne.
Dans la limite des places disponibles.

Tarif : 4€ personne non imposable
8€ personne imposable

SEMAINE BLEUE DU 5 AU 12 OCTOBRE

Seniors, partageons nos talents

LUNDI 5 OCTOBRE

De 9 h 30 à 12 h, Hôtel de Ville
Ouverture Semaine bleue

À 14 h, Centre des Bords de Marne, 2 rue de la Prairie
SÉANCE DE CINÉMA
Les Héros du Louvre
Film d'Elie Chouraqui
avec Kad Merad et Marie Gillain.



Paris 1939, la Seconde Guerre mondiale élate. Amoureux des arts et gardien de nuit au musée du Louvre, Babi Maklouf Benhamou doit sauver en secret les œuvres afin qu'elles ne tombent pas aux mains des nazis...

MARDI 6 OCTOBRE

De 10h à 11h et de 11h à 12h, Salle Charles de Gaulle
➜ YOGA
De 15h à 16h, CdbM
➜ INITIATION À LA DANSE COUNTRY

De 10h30-12h et 14h-15h30, Espace de Loisirs Joffre
➜ ATELIER PÂTISSERIE

MERCREDI 7 OCTOBRE

De 10h à 11h, Salle Centre de Loisirs Clemenceau
➜ YOGA

De 10h30 à 11h30, Salle Charles de Gaulle
➜ SOPHROLOGIE

De 14h à 15h, Salle Charles de Gaulle
➜ INITIATION À LA DANSE COUNTRY

De 14h30 à 16h30, Salle des Mariages
➜ LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL

JEUDI 8 OCTOBRE

De 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h, Salle Centre de loisirs Clemenceau
➜ ATELIER PARFUM

De 10h à 11h, La Médiathèque
➜ CYCLES D'INFORMATIONS « SÉCURISER »

De 11h à 12h, La Médiathèque
➜ CYCLES D'INFORMATIONS « SE RESSOURCER »

De 14h à 17h, Salle Charles de Gaulle
➜ POTERIE

VENDREDI 9 OCTOBRE

De 10h30 à 11h30, Salle Charles de Gaulle
➜ SOPHROLOGIE

De 15h à 16h, Salle Charles de Gaulle
➜ PILATES

De 14h30 à 16h, Salle des Mariages
➜ BALADE DU PERREUX



- INSCRIPTIONS -
À partir du mardi 8 septembre 2026 à 9h auprès du service des Relations Publiques ou en ligne.
Dans la limite des places disponibles.
Animations et ateliers gratuits
Attention : service des Relations Publiques fermé le lundi matin.

SAMEDI 10 OCTOBRE

OCTOBRE ROSE

La matinée débutera par un réveil tonique et un échauffement devant l'Hôtel de Ville, suivis d'une marche solidaire reliant Le Perreux-sur-Marne à Bry-sur-Marne pour rejoindre le Village Santé.

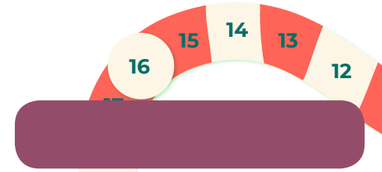
LES CYCLES D'INFORMATIONS « SOUTENONS LES AIDANTS »

SAMEDI 10 OCTOBRE

À 10h à La Médiathèque
➜ *Thème « Se préserver »*

LUNDI 12 OCTOBRE

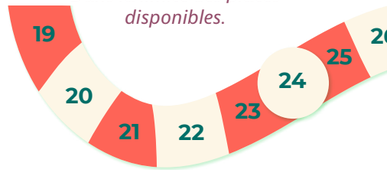
À 10h La Médiathèque
➜ *Thème « S'informer »*
Inscription gratuite pour les aidants participants par mail ou par téléphone.
- solidarite@leperreux94.fr
- 01 48 71 53 82
- Au CCAS, 7, allée Bellevue
Ouvert aux aidants.



GRAND JEU DE L'OIE

Mercredi 18 novembre 2026 de 14h30 à 16h30 dans la Salle des Mariages.
Jeu avec les centres de loisirs et le foyer

- INSCRIPTIONS -
Du mardi 13 au 30 octobre 2026 à partir de 9h auprès du service des Relations Publiques ou en ligne
Activité gratuite.
Dans la limite des places disponibles.



UN SIÈCLE DE VIE

Chaque année, Madame le Maire et son équipe tiennent à aller à la rencontre des habitants de notre ville qui célèbrent le bel âge symbolique de 100 ans.
C'est pour la Ville une façon de célébrer cet anniversaire exceptionnel et de mettre à l'honneur les moments précieux qui jalonnent la vie de nos aînés.

- INSCRIPTIONS -
Si vous-même ou l'un de vos proches vous apprêtez à fêter vos 100 ans, n'hésitez pas à contacter le service des Relations Publiques au 01 48 71 53 59 afin d'organiser cette rencontre.

FÊTES DE FIN D'ANNÉE

◆ Remise des colis de fin d'année et Goûter

Vendredi 11 décembre 2026
de 14h à 17h, Hôtel de Ville

- INSCRIPTIONS -
Du 3 novembre au 27 novembre 2026, en ligne ou au CCAS – 7, allée de Bellevue. Dans la limite des places disponibles.

OU

◆ Banquet des seniors

Dimanche 17 janvier 2027 à 12h,
Centre de Bords de Marne,
2, rue de la Prairie

- INSCRIPTIONS -
Du 3 novembre au 27 novembre 2026, en ligne ou au CCAS – 7, allée de Bellevue. Dans la limite des places disponibles.

VOYAGE

◆ Séjour en Belgique

Du mardi 1er
au jeudi 3 décembre 2026

MARDI 1ER DÉCEMBRE
Départ à 7 h, *petit déjeuner sur la route fourni par la Ville.*
Déjeuner à ***Bruges*** *(non fourni par la Ville).*

À 15h, visite du ***Musée du chocolat*** *de Bruges : ce musée propose une immersion dans l'histoire du chocolat belge, de la fève de cacao jusqu'aux techniques de fabrication artisanale, avec démonstrations et dégustations.*

Dîner au restaurant fourni par la Ville.

MERCREDI 2 DÉCEMBRE
Petit déjeuner à l'hôtel.
Matinée libre.
- Déjeuner non fourni par la Ville.

À 14h30, ***visite guidée du Musée de la bière de Bruges*** *: ce musée retrace les traditions brassicoles belges, l'histoire de la bière à Bruges et les différentes étapes de fabrication, avec une approche interactive et pédagogique.*

- Dîner au restaurant fourni par la Ville

JEUDI 3 DÉCEMBRE
À 10h30, ***visite guidée du Musée du diamant de Bruges :*** *découverte de l'univers du diamant, de son extraction à sa taille, en passant par son histoire commerciale et les savoir-faire des artisans diamantaires.*
- Déjeuner fourni par la Ville.
- À 14h, visite guidée en car de la ville de Bruges.
- Départ pour Le Perreux en fin d'après-midi.
- Arrivée prévue au Perreux vers 21h.



- INSCRIPTIONS -
du 13 octobre au 3 novembre 2026 à partir de 9 h auprès du service des Relations Publiques (paiement par chèque) ou en ligne via le portail seniors. Dans la limite des places disponibles.

Tarifs :
· non imposable : 300 €,
· imposable : 400 €
Sont exclus du tarif : les dépenses personnelles, déjeuner du premier et deuxième jour.

Ce séjour s'adresse aux personnes autonomes et ayant les capacités physiques nécessaires pour les longs trajets et la marche.

Documents à fournir : pièce d'identité en cours de validité, dernier avis d'imposition, attestation d'assurance responsabilité civile. Paiement en ligne ou en chèque (paiement en 3 fois possible)

Attention : service des Relations Publiques fermé le lundi matin.

Évitez les files d'attente, inscivez-vous et payez en ligne !

Accédez au portail seniors sur le **site Internet** de la Ville depuis la page d'accueil en cliquant dans ***E-services*** **sur le bouton** ***Seniors : activités et sorties.***

1. **Si vous n'avez pas de compte,** cliquez sur *Je n'ai pas de compte* pour le créer.
2. **Renseignez la fiche *contact* -** La validation de votre compte par le service Relations publiques peut prendre jusqu'à 72 h.
3. **Une fois votre compte créé et validé** (à ne faire qu'une seule fois) ou si vous avez déjà un compte, **vous pouvez vous inscrire** aux activités de votre choix dans l'onglet *activités*.

Vous pouvez **vous faire aider dans vos démarches en ligne** par le Conseiller numérique de la Ville, **Jérémy Arnoult**, sur rendez-vous au 01 48 71 53 82 ou par courriel à jarnoult@leperreux94.fr

SEPTEMBRE		
Mardi 22	14 h	Visite de la cathédrale Notre-Dame de Paris
OCTOBRE		
Du 5 au 9	Semaine bleue	
Samedi 10	Dès 9 h	Octobre rose et Forum Santé
NOVEMBRE		
Mardi 17	10h	Visite du Musée intercommunal de Nogent-sur-Marne
Mercredi 18	14 h 30	Grand jeu de l'oie
DÉCEMBRE		
Du 1er au 3	Voyage en Belgique	
Du 9 au 13	Marché de Noël, esplanade de la Mairie	
Samedi 12	17 h	Goûter des lumières
Vendredi 11	14 h 30	Remise des colis de fin d'année, en Mairie
JANVIER		
Dimanche 10	10 h 30	Vœux du Maire, au Centre des bords de Marne
Dimanche 17	dès 12 h	Banquet des seniors



Connaissez-vous la *Feuille de Chou* ?

Il s'agit d'une petite publication mensuelle contenant article, jeu, chanson, recette de cuisine... Pour vous y abonner, contactez le service Relations publiques.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Service Relations publiques/ Animations seniors
lundi de 13h30 à 17h30, du mardi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
FERMÉ LE LUNDI MATIN
7, allée de Bellevue - 01 48 71 53 59 - contact@leperreux94.fr

Ville du Perreux
villeduperreux
www.leperreux94.fr