

Activités seniors

Tout au long de l'année, la ville de Serris propose aux seniors des animations, activités, sport, culture, séjours, ...



Planète sport aînés

Planète sport aînés a été créée dans le but de favoriser et de renforcer le lien social, d'éviter l'isolement et de favoriser l'épanouissement au travers d'animations sportives adaptées.

La pratique régulière d'un sport est un moyen efficace d'améliorer l'endurance cardio respiratoire, l'état musculaire et osseux.

Ces bienfaits seront acquis au moyen d'animations sportives simples et conviviales.

Planète sport santé

Planète sport santé est destinée à toute personne en situation de rémission du cancer.

Les activités physiques et sportives seront prescrites par un médecin et menées sous contrôle médical régulier.

Elles seront encadrées par du personnel qualifié dans le cadre d'un protocole déterminé.

La découverte des différents sports et le renforcement musculaire adapté se déclineront pour faire profiter à ses nouveaux adhérents d'un programme varié favorisant la pratique sportive tout en s'appropriant un espace convivial hors de tout contexte médical.

Activités

CRÉNEAU 1	Sports collectifs et individuels : Futsall, Basketball, Handball, Badminton, Tennis de table, Volley Ball, Hockey, Indiaka, Tchoukball.
----------------------	---

CRÉNEAU 2	Fitness, Gym douce, Step, L.I.A. (Low Impact Aerobics), Body Zen, Fitball
----------------------	---

Sortie culturelle



La ville de Serris propose chaque année des activités culturelles et des sorties afin de faire profiter à ses aînés du patrimoine culturel, architectural et gastronomique de la France.

Deux sorties sont programmées par an, la première vers avril, la seconde lors de la Semaine bleue en octobre.

Exemple : Château de Pierrefonds, château de Champs sur Marne, Provins, Centre historique minier de Lewarde...

Séjour



En France ou à l'étranger, ce séjour d'une durée de trois jours est destiné aux Serrissiens de plus de 65 ans.

Il a lieu généralement fin juin.

Les tarifs sont fixés en fonction du quotient familial.

Quelques exemples de destinations : Jersey, La Forêt Noire, la Hollande...

La Semaine Bleue





Début octobre, Serris organise la **Semaine bleue**.

Tout au long de cette semaine, la Ville de Serris propose des activités gratuites (exemple : atelier culinaire, atelier sport, atelier participatif, sortie à la journée, escape game, révision du code de la route, etc.) aux Serrisiens de plus de 65 ans.

Le mot d'ordre de cette semaine : "Ensemble soyons actifs et créatifs à tout âge !".





Ciné-seniors



Serris propose de nombreux services et loisirs à ses aînés. En cette rentrée 2018, vos élus, en partenariat avec le Cinéma Studio 31, ont souhaité mettre en place une nouvelle offre aux plus de 60 ans, le ciné-Senior : des séances de cinéma à 3 euros un jeudi par mois.

Pour en bénéficier, rendez-vous au Cinéma Studio 31 muni(e) de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile pour recevoir votre carte nominative "Ciné Senior Serris".

Programmation des Ciné-seniors sur www.cinemastudio31.fr 

Après-midi jeux de société





Depuis le 10 janvier 2020, le Conseil des Aînés organise les “Après-midi Jeux de société”, chaque vendredi, de 14 h 30 à 17 h 30, Salle de l’Elbe

Retrouvez-vous pour une après-midi de détente avec au programme : Scrabble, Jeux d’échecs, Dames, Triomino, Tarot, Jeux de cartes, Trivial Pursuit,...

Entrée libre

Réservé aux adultes

La fin d'année des aînés



Colis gourmand

Chaque année un coffret de denrées festives est offert par la ville aux aînés serrssiens.

Ils sont conviés, par courrier, à venir chercher leur colis de Noël à l'Hôtel de Ville.



Repas festif

Un repas de Noël leur est également consacré.

Devenu une véritable institution, ce repas spectacle rassemble plus d'une centaine de convives.

Des mets festifs, un spectacle haut en couleurs et quelques pas de danse ont fait la réputation de cet

événement.

ALLER PLUS LOIN

> Sport Santé Aînés

