

# AVRIL, MAI & JUIN 2026

## Activités, animations & sorties



### REPAS DANSANT

### MERCREDI 6 MAI 2026

à partir de 11h30 Salle des Colombes



*Apéritif de Bienvenue*  
*Aïoli*  
*fromage*  
*dessert*  
*vin & café*  
*Animation musicale*



Inscription / places limitées

**Tarif : 15 €**

(chèque à l'ordre de "régie de recette pôle séniors")





- **Atelier de prévention "P'ART A CHUTES" :**

Des séances sur la prévention des chutes mêlant prévention santé et culture.

*Equilibre et vision, Equilibre et audition, Corps et équilibre, Alimentation et équilibre.*

4 séances de 14h à 16h les **mardis 28 avril, 5 et 12 mai et le mardi 2 juin 2026** au Pôle Solidarité.

Inscription à partir du jeudi 9 avril 2026 (gratuit places limitées).



- **Atelier de prévention "AUTREMENT DIT" :**

Prévenir la santé mentale, 3 séances de 10h à 12h les **jeudis 28 mai, 4 et 11 juin 2026** au Pôle Solidarité.

Inscription à partir du jeudi 9 avril 2026 (gratuit place limitées).

*C'est un moment chaleureux et sans prise de tête, pour échanger ensemble sur les difficultés du quotidien, celles qu'on vit tous à un moment ou à un autre — la fatigue, les petits coups de blues, les inquiétudes, ou juste le besoin de parler un peu.*

*L'atelier "Autrement Dit", c'est avant tout un espace pour se sentir écouté et compris, dans la bonne humeur. Animé par des professionnels formés à l'écoute et à la prévention du mal-être.*





## “UNE JOURNÉE AU PONT DU GARD”

Départ à 8h de la gare routière, retour prévu vers 18h

### Au programme

- 9h30 - Visite d'une cave vinicole du village
- 10h30 - Un guide local “avec l'accent” vous fera découvrir le village de Meynes, son histoire, son patrimoine, ses charmes...
- 12h15 - Déjeuner au Bistrot DEL'YO
- 14h00 - Direction le célèbre monument historique le “PONT DU GARD”, visite du musée et découverte du pont

### Au menu

Kir de Bienvenue  
Anchoïade  
Fondant de bœuf et son  
riz de Camargue  
Assiette de fromage  
Dessert de saison  
Vin et café.

**Tarif : 40 €**

(chèque à l'ordre de “régie de recette pôle seniors”)

Inscription

à partir du lundi 20 avril

(Places limitées)



## REPAS DANSANT

### “NOCTURNE AU CHÂTEAU DES REMPART”

**Vendredi 5 Juin 2026**

à partir de 18h30

Apéritif de Bienvenue

Paëlla

fromage

dessert

vin & café

Animation musicale

Inscription

à partir du lundi 27 avril 2026

(Places limitées)

**Tarif : 15 €** (chèque à l'ordre de “régie de recette pôle seniors”)





## À VENIR

**Saison Aquagym 2026**, des cours d'aquagym vous seront proposés en juillet et août (dates à venir), inscription **à partir du mardi 16 juin 2026**, pensez à fournir un certificat médical (obligatoire)

## PLAN CANICULE 2026

Le Pôle Solidarité de la Ville de Trets est chargé de recenser les personnes particulièrement vulnérables exposées aux risques **en cas de fortes chaleurs**.

Ainsi, la commune lance sa campagne d'inscription volontaire au registre communal pour l'été 2026. Ce registre permettra au Pôle Solidarité (CCAS et France Services), en cas d'alerte canicule, de contacter quotidiennement les **personnes "isolées"** pour s'assurer de leur état de santé.

C'est pourquoi, les personnes qui le souhaitent sont invitées à remplir le formulaire disponible au Pôle Solidarité.



## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

du lundi au vendredi de 9h à 12h

au Pôle Solidarité - 4 cours Esquiros

au 04 42 61 23 48 / 04 42 61 23 49 / 04 42 61 23 46

