

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

SEMAINE

DU 8 AU 15 OCTOBRE 2021

BLEUE

AVEC LA COLLABORATION
DES ASSOCIATIONS, DES THÉÂTRES DE MAISONS-ALFORT,
DU SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



WWW.MAISONS-ALFORT.FR



PLAN INTERACTIF



VILLE DE MAISONS-ALFORT

SEMAINE BLEUE PROGRAMME DU 8 AU 15 OCTOBRE 2021

VENDREDI 8 OCTOBRE

DE 9H30 À 11H

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE MAISONS-ALFORT CHÂTEAU DE RÉGHAT

Proposée par l'Association Mille Ans d'Histoire (AMAH)

▶ 34, rue Victor Hugo

💎 Prix : 1€50

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

À 14H30

LES RUCHES ET LEURS PRODUCTIONS

Rencontre avec Régis Duquenne, apiculteur Maisonnais

▶ Espace Loisirs Charentonneau

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

DE 14H30 À 15H30

YOGA SENIORS

Relaxation corporelle et mentale garantie !

Proposé par l'Association Sportive et Culturelle (ASC)

▶ CSC La Croix des Ouches

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

À 19H

CONFÉRENCE

« COMME UN ARBRE DANS LA VILLE »

Présentée par Juliette Leymarie, Professeure des Universités - UPEC
Le végétal en milieu urbain.

Proposée par l'OMC

▶ Espace Loisirs Charentonneau

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

À 20H45

CONCERT DE FATOUMATA DIAWARA

Ses chansons puisent dans ses racines maliennes, mêlent jazz et funk à un folk enjoué. Elle réinvente rythmes rapides et mélodies blues.

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

▶ Théâtre Claude Debussy

💎 Prix : 20 €

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

SAMEDI 9 OCTOBRE

DE 14H À 17H

BRICOLE CAFÉ

Vous avez besoin de réparer un doudou, reprendre une chemise, raccommoder une veste, un coussin...
Ce rendez-vous est pour vous !

Proposé par l'OMC

▶ Espace Loisirs du Centre

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

À 14H ET À 15H30

EXPOSITION

« ECLATS DE NUIT »

De Geneviève Grabowski, photographe, et Violaine Brugard, artiste éclairagiste.

Ces artistes vous invitent à une promenade ludique, sensible et subjective dans le monde de la nuit. Lampe torche en main, laissez-vous guider dans leur univers intime et onirique.

Proposée par la Médiathèque André Malraux

▶ Médiathèque André Malraux

💎 Gratuit

① Inscription auprès de la médiathèque André Malraux au 01 43 76 30 77 dans la limite des places disponibles

DIMANCHE 10 OCTOBRE

DE 14H À 18H

GRAND BAL

DE LA SEMAINE BLEUE

Animé par les musiciens de Joël Olmédo

Proposé par l'OMC

▶ Moulin Brûlé

💎 Prix : 10 € l'entrée - Goûter offert



LUNDI 11 OCTOBRE

DE 8H30 À 16H

RANDONNÉE « PARIS ET SES PASSAGES COUVERTS »

Randonnée pédestre guidée.

Déjeuner libre.

Pensez à prendre des chaussures de marche !

Proposée par l'association Retraite Sportive Maisons-Alfort (RSMA)

▶ Rendez-vous devant la gare de Maisons-Alfort à 8h30 avec un billet de RER D Aller-retour Maisons Alfort / Châtelet-les Halles

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

À 10H

PARCOURS DÉCOUVERTE DANS LA VILLE DE MAISONS-ALFORT

Visitez la ville et découvrez son histoire à l'aide d'une application que nous installerons ensemble avant de débiter le circuit « Alfort / Bords-de-Marne ».

Proposé par l'OMC

▶ Maison Pour Tous d'Alfort

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

DE 14H30 À 16H30

DÉCOUVERTE DE LA MÉDIATION ARTISTIQUE PAR LES ARTS DE LA PAROLE ET DU GESTE

Proposée par l'association « Les Petits Frères des Pauvres »

▶ 20, avenue du Professeur Cadiot

💎 Gratuit

① Inscription au 06 84 59 86 13

DE 15H À 16H

ATELIER GYM FELDENKRAIS

Pour bouger à son rythme, se détendre et s'assouplir quels que soient son âge et sa condition physique.

Proposé par l'Association Sportive et Culturelle (ASC)

▶ Maison Pour Tous Pompidou

💎 Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

MARDI 12 OCTOBRE

DE 10H À 12H

ATELIER MULTIMÉDIA « DÉCOUVERTE DES RÉSEAUX SOCIAUX »

Proposé par l'OMC

► Maison Pour Tous Pompidou

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

À 13H30

EXPOSITION « BOTTICELLI ARTISTE ET DESIGNER »

Un monstre sacré de la Renaissance italienne et l'un des plus grands artistes de Florence au musée Jacquemart-André : Sandro Botticelli. Une rétrospective autour de l'artiste et de l'activité de son atelier dans la seconde moitié du XV^e siècle, ainsi que quelques peintures issues de ses contemporains florentins sur lesquels Botticelli a eu une influence toute particulière.

Proposée par l'OMC

► Transport en car
Retour prévu vers 18h

◇ Prix : 21 €

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42 dans la limite
des places disponibles.

À 14H30

GIUSEPPE VERDI, LA FORCE D'UN DESTIN

Par M. Christian ROY-CAMILLE,
Musicologue

Giuseppe Verdi, d'origine modeste, est un compositeur italien romantique et prolifique. Très populaire, il a marqué l'histoire musicale de son pays et du monde avec des opéras célèbres comme la Traviata, Aïda, Rigoletto et Nabucco. Il incarne la toute-puissance des effusions romantiques et est l'un des grands symboles culturels de l'unification italienne.

Proposé par l'Université Inter-Âges
(UIA)

► Théâtre Claude Debussy

◇ Gratuit

DE 17H À 18H

ATELIER DE SONOTHÉRAPIE

Découvrez cette technique très ancienne venue d'Asie qui apporte beaucoup de bienfaits, tant au niveau mental que corporel à travers l'écoute du son.

Proposé par l'association Bulles

► CSC La Croix des Ouches

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

MERCREDI 13 OCTOBRE

À 10H30

RENCONTRE POUR VOUS LES AIDANTS : LES SERVICES À VOTRE DISPOSITION À MAISONS-ALFORT

Quels sont ces services ? Quelle est leur offre ? Qu'y trouve-t-on ? Qui y rencontre-t-on ?

Présentée par les équipes
d'INFO-Séniors, de l'Espace
Autonomie et du Centre Communal
d'Action Sociale.

Proposée par l'OMC

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

À 14H30

CONFÉRENCE / RENCONTRE : ÊTRE AUTONOME DANS SON PROJET DE VIE : L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Qu'est-ce que l'APA ? Comment remplir le dossier APA ? Qui peut le remplir ? Qui peut aider ? Quel est le circuit du dossier ?

Proposée par l'Espace Autonomie de
Maisons-Alfort

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

JEUDI 14 OCTOBRE

À 9H30

ATELIER « CODE DE LA ROUTE »

Pour une « mise à jour » du Code de la Route.

Proposé par l'association Les Amis
de la Gendarmerie

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

DE 14H À 16H

PORTES OUVERTES DE LA CHORALE DES JUILLIOTTES

Venez écouter et partager un moment en chanson.

Proposées par l'OMC

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

DE 14H À 16H

INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Soyez curieux ! Venez rechercher qui étaient vos ancêtres.

Proposée par le Cercle Généalogique
de Maisons-Alfort

► Centre Culturel Charentonneau

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

VENDREDI 15 OCTOBRE

DE 10H À 12H

ATELIER MULTIMÉDIA « COMMENT PARAMÉTRER SON SMARTPHONE ? »

Proposé par l'OMC

► Maison Pour Tous Pompidou

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42

DE 11H À 11H45

AQUAGYM

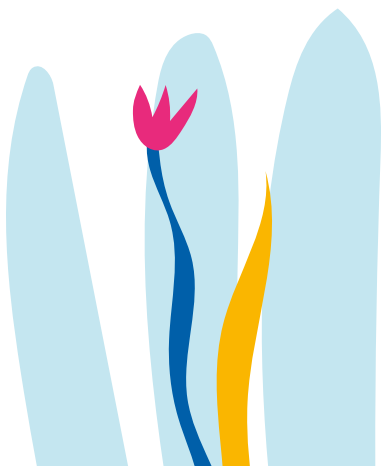
Gymnastique adaptée au milieu
aquatique.

Proposé par le Service de l'Éducation
Physique et des Sports

► Rendez-vous à 10h45 au Centre
aquatique Arthur Hévette

◇ Gratuit

① Inscription auprès d'INFO-Séniors
au 01 45 18 14 42



VENDREDI 15 OCTOBRE

À 14H

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA GENDARMERIE NATIONALE

Direction Melun où le musée arbore une immense grenade enflammée de plus de 5 mètres de haut formant l'entrée de ce musée de France.

Organisée autour de la plus grande vitrine suspendue d'Europe, véritable prouesse technique, l'exposition permanente met en lumière l'histoire de la gendarmerie, à travers l'histoire de France. Multimédias et ambiances sonores vous mènent au cœur d'une expérience interactive et unique.

Proposée par l'OMC

► Transport en car

Retour prévu vers 18h

💎 Prix : 14 €

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42 dans la limite des places disponibles

DE 14H30 À 18H

RENCONTRE AUTOUR DU LIVRE

Venez échanger et dialoguer sur des ouvrages sélectionnés.

Proposée par l'OMC

► Espace Loisirs des Juilliottes

💎 Gratuit

À 20H45

PHÈDRE DE JEAN RACINE

La plus célèbre et la plus mystérieuse tragédie de Racine qui y explore le surgissement de l'amour.

Compagnie Pandora, mise en scène : Brigitte Jaques-Wajeman

Proposée par les théâtres de Maisons-Alfort

► Théâtre Claude Debussy

💎 Prix : 21 €

① Inscription auprès d'INFO-Séniors au 01 45 18 14 42

ADRESSES UTILES

- Centre Aquatique Arthur Hévette
55, rue du 11 Novembre 1918
- Centre Culturel Charentonneau
107, avenue Gambetta
Entrée à l'arrière du bâtiment
- Centre Socioculturel La Croix des Ouches
33, avenue de la République
- Espace Loisirs Charentonneau
122, rue Roger François
- Espace Loisirs du Centre
29, rue Pierre Sémard
- Espace Loisirs des Juilliottes
5, Cours des Bruyères
- Maison Pour Tous d'Alfort
Square de l'Artificier François
1, rue du Maréchal Juin
- Maison Pour Tous Pompidou
12, rue Georges Gaumé
- Médiathèque André Malraux
4, rue Albert Camus
- Moulin Brûlé
47, avenue Foch
- Musée de Maisons-Alfort
34, rue Victor Hugo
- Théâtre Claude Debussy
116, avenue du Général de Gaulle

POUR TOUT RENSEIGNEMENT SUR LE PROGRAMME :

CONTACTEZ INFO-SÉNIORS

10, rue Bourgelat

01 45 18 14 42

omc.infoseniors@gmail.com

Toutes les activités sont proposées dans la limite des places disponibles. Les mesures sanitaires seront strictement appliquées.