

# INFO-Séniors

Sorties et activités



Conférences

Après-midi dansants



Sorties

Animations

Semaine Bleue

Rencontres autour du livre



Ateliers



Spectacles

# Informations

## INFO-Séniors

 01 45 18 14 42

Mail : [omc.infoseniors@gmail.com](mailto:omc.infoseniors@gmail.com)

### Adresse du bureau

10 rue Bourgelat  
94700 Maisons-Alfort

### Adresse Postale

**OMC INFO-Séniors**  
120 rue Roger François  
94700 Maisons-Alfort



# Qui sommes-nous ?

INFO-Séniors propose aux séniors des informations pratiques et utiles, ainsi que des animations variées pour une retraite active.

Ce service, rattaché à l'Office Municipal de la Culture (OMC), coordonne les activités des séniors au sein des Espaces Loisirs et organise des animations régulières : bals, excursions, voyages, ateliers...

# Lieux d'activités

▶ **Espace Loisirs du Parc de la Mairie**

*(derrière la mairie)*

▶ **Espace Loisirs des Juillottes**

*5 Cours des Bruyères*

▶ **Espace Loisirs de Charentonneau**

*122 rue Roger François*

▶ **Centre Culturel Charentonneau**

*107 avenue Gambetta (entrée à l'arrière du NECC)*

▶ **Centre Socioculturel Les Planètes**

*149 rue Marc Sangnier*

▶ **Centre Socioculturel La Croix des Ouches**

*33 avenue de la République*

▶ **Centre Socioculturel Liberté**

*59 avenue de la Liberté*

▶ **Espace Multimédia**

*11 bis Square Dufourmantelle*

▶ **Maison Pour Tous d'Alfort et ludothèque**

*1 rue du Maréchal Juin*

▶ **Maison Pour Tous Pompidou et ludothèque**

*12 rue Georges Gaumé*

Pour tous renseignements, téléphoner au **01 45 18 14 42**

# Sorties

## SORTIES ET VOYAGES CULTURELS

---

Une programmation de sorties culturelles vous est envoyée tous les deux mois, tout au long de la saison.



Des voyages de deux à trois jours sont également proposés.

*(Nos derniers voyages effectués : Barcelone, Prague, Lisbonne, Belgique,...)*

# Lecture



## RENCONTRES AUTOUR DU LIVRE

---

Tous les 3<sup>e</sup> vendredis du mois  
de 14h30 à 18h

à l' **Espace Loisirs des Juilliottes**  
*5 Cours des Bruyères*

Venez échanger autour  
d'ouvrages que vous  
aurez choisis.

TARIF : **inscription annuelle à l'OMC**

# Ateliers

## LOISIRS CRÉATIFS

### ► Centre Socioculturel Les Planètes

Peinture sur soie, déco-patch, mosaïque, sculpture...

**Mardi de 14h à 16h**

**Jeudi de 14h à 16h**

TARIF : **30 € + inscription annuelle à l'OMC**

### ► Espace Loisirs du Parc de la Mairie

Loisirs créatif, thème à définir entre les participants.

**Mardi de 14h à 18h**

**Jeudi de 14h à 18h**

TARIF : **inscription annuelle à l'OMC**



# Cours d'Informatique à domicile

Des cours particuliers d'informatique à domicile dispensés par des étudiants titulaires du passeport Junior@Sénior.

- **Bureau Information Jeunesse**  
*6 bis avenue de la République*  
Tél. : 01 49 77 80 38



# Ateliers Informatique

Des initiations à l'informatique et des ateliers thématiques tels que les dangers du Net, comment nettoyer son ordinateur et utiliser sa tablette **sont proposés dans quatre équipements de quartier :**

- **Maison Pour Tous d'Alfort**  
*1 rue du Maréchal Juin*  
Tél. : 01 45 18 39 90
- **Centre Socioculturel Liberté**  
*59 avenue de la Liberté*  
Tél. : 01 41 79 08 30
- **Maison Pour Tous Pompidou**  
*12 rue Georges Gaumé*  
Tél. : 01 41 79 19 65
- **Espace Multimédia**  
*11 bis Square Dufourmantelle*  
Tél. : 01 41 79 39 06



N'hésitez pas à les contacter afin de connaître la programmation !

# Gymnastique

## GYMNASTIQUE SÉNIORS

► **Centre Culturel Charentonneau**  
107 avenue Gambetta (entrée à l'arrière du NECC)

**Choisir 1 séance parmi ces 4 créneaux :**

- |          |   |
|----------|---|
| Lundi    | ► 1 <sup>er</sup> atelier de 9h30 à 10h30 |
| Lundi    | ► 2 <sup>e</sup> atelier de 10h45 à 11h45 |
| Vendredi | ► 1 <sup>er</sup> atelier de 9h30 à 10h30 |
| Vendredi | ► 2 <sup>e</sup> atelier de 10h45 à 11h45 |

**Dès la première séance, vous munir d'un certificat médical.**

TARIF : **90 €** l'année + inscription annuelle à l'OMC

Renseignements auprès d'INFO-Séniors au **01 45 18 14 42**



# Jeux de société

## SCRABBLE

- **Espace Loisirs de Charentonneau**  
Mardi et vendredi de 14h à 18h
- **Espace Loisirs des Juilliottes**  
Lundi de 14h30 à 18h
- **Centre Socioculturel Liberté**  
Lundi de 14h à 17h



TARIF : inscription annuelle à l'OMC



# Jeux de cartes

## **TAROT** *(pour débutants et confirmés)*

- ▶ **Espace Loisirs de Charentonneau**  
Mardi et vendredi de 14h à 18h
- ▶ **Espace Loisirs des Juilliottes**  
Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 14h à 18h
- ▶ **Espace Loisirs du Parc de la Mairie**  
Mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h

## **BELOTE** *(pour débutants et confirmés)*

- ▶ **Espace Loisirs de Charentonneau**  
Mardi et vendredi de 14h à 18h
- ▶ **Espace Loisirs du Parc de la Mairie**  
Mardi et jeudi de 14h à 18h

## **BRIDGE** *(pour confirmés)*

- ▶ **Espace Loisirs du Parc de la Mairie**  
Lundi de 14h à 18h



TARIF : inscription annuelle à l'OMC

# Equilibre

## ATELIER ÉQUILIBRE

.....

► Espace Loisirs du Parc de la Mairie

**Mercredi de 9h30 à 10h30  
ou de 10h30 à 11h30**

12 séances / 2 sessions dans l'année



TARIF : **45 €** + inscription annuelle à l'OMC

# Mémoire

## ATELIER MÉMOIRE

.....

► Centre Socioculturel La Croix des Ouches

**Lundi de 10h à 11h**

10 séances

Développez et optimisez  
vos performances de mé-  
morisation de façon ludique.



TARIF : **60 €** + inscription annuelle à l'OMC

# Chant

## CHORALE (tous niveaux)

.....

TARIF : **90 €** l'année  
+ inscription annuelle  
à l'OMC

**Judi de 14h à 16h**  
à l' **Espace Loisirs des Juillottes**  
*5 Cours des Bruyères*



La chorale des Juillottes répète toutes les semaines dans une ambiance chaleureuse. Elle participe à différentes chorales en Île-de-France et chante dans les structures de la ville tout au long de l'année.

# Danse

## BALS au Moulin Brûlé

.....

Du Rock au Charleston en passant par le Cha-Cha-Cha, venez danser dans un cadre idyllique.



Tarif : **10 €**

Renseignements auprès d'INFO-Séniors au **01 45 18 14 42**

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Pour participer aux activités proposées par l'Office Municipal de la Culture (OMC), vous devez souscrire **une inscription annuelle** :

**15 €** par personne

**20 €** par couple

- **L'inscription aux sorties** se fera **uniquement par bulletin réponse**, reçu à la date indiquée sur le programme, dans la limite des places disponibles. Deux personnes peuvent être inscrites à la fois.

### ATTENTION !

Dès que les listes des inscriptions seront closes, nous vous confirmerons par téléphone votre (vos) participation(s). Vous voudrez bien, à ce moment, nous faire parvenir votre (vos) règlement(s).

**Sans règlement 15 jours avant la date prévue pour la sortie l'inscription sera annulée au profit des personnes sur liste d'attente.**

Seul le désistement justifié par un certificat médical fera l'objet d'un remboursement.

Des modifications de dates et d'horaires peuvent intervenir.

## OFFICE MUNICIPAL DE LA CULTURE (OMC)

**Laura BÉNICHOU INFO-Séniors**

120 rue Roger François

94700 Maisons-Alfort

Règlement par chèque à l'ordre de l'**OMC**  
**par personne (ou par couple) et par sortie.**

### POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

**COMPLÉMENTAIRES :**

**01 45 18 14 42**

[omc.infoseniors@gmail.com](mailto:omc.infoseniors@gmail.com)



Immatriculation n°IM094120001 de la Chambre des associations (CDA)  
94100 Saint-Maur-des-Fossés

Garantie financière : Caisse d'Épargne et de Prévoyance IDF  
19 rue du Louvre ; 75001 Paris

Assurance RCP MAIF ; 200 avenue S. Allende79000