

DU 13 AU 21 OCTOBRE 2023
SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

SEMAINE BLEUE

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

RETROUVEZ LE PROGRAMME SUR
WWW.MAISONS-ALFORT.FR

SEMAINE BLEUE PROGRAMME DU 13 AU 21 OCTOBRE

VENDREDI 13 OCTOBRE

DE 10H À 12H ATELIER DE PRÉVENTION MA MAISON SÉCURE SÉANCE 1/3

Cet atelier est animé par un ergothérapeute. Il a pour objectif de prodiguer des conseils pratiques sur l'aménagement et l'adaptation de votre domicile, ainsi que sur les aides techniques disponibles. Session de 3 séances obligatoires (13, 20 octobre et 10 novembre)

Proposé par l'OMC

► Centre Socioculturel La Croix des Ouches

◆ Gratuit

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

DE 14H30 À 16H YOGA DU RIRE

Relaxation corporelle et mentale garantie !

Proposé par Nicole Dormeau

► Espace Loisirs du Centre

◆ Gratuit

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

DE 14H30 À 15H30 CONFÉRENCE : L'ALIMENTATION À MAISONS-ALFORT : DES CHASSES ROYALES AUX ANNÉES 60

Proposée par Marcelle Aubert,
cofondatrice du Musée de Maisons-Alfort

► Espace Loisirs Charentonneau

◆ Gratuit

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

SAMEDI 14 OCTOBRE

DE 9H30 À 18H30 FORMATION DE PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (PSC1)

La formation est accessible à tous ! Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entraînement physique. Tout est basé sur l'apprentissage des gestes de premiers secours et la pratique de ceux-ci au cours de mises en situation.

Proposée par La Croix Rouge Française
Unité locale de Maisons-Alfort

► Dans les locaux de la Croix-Rouge Française

◆ Tarif : 35€

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

À 11H30 APÉRO LITTÉRAIRE

Venez échanger avec vos bibliothécaires et repartez avec des conseils et des coups de cœur sur le thème de la forêt et du nature writing. Films, musique, romans, BD, il y en aura pour tous les goûts. Et n'hésitez pas à partager vos idées livresques !

Proposé par la Médiathèque André Malraux

► Médiathèque André Malraux

◆ Gratuit

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

DE 14H À 16H CONFÉRENCE - DÉBAT : LES COMPOSANTES BIO-PSYCHO- SOCIALES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lorsqu'on considère le corps en mouvement, que ce soit dans le cadre de l'activité physique santé ou dans le cadre sportif, une prise en compte globale nécessite de considérer les dimensions du corps physique, du corps psychique et du corps social.

Animée par l'enseignant-chercheur Jérôme Frigout de l'UFR STAPS Université Paris-Est Créteil.

Proposée par l'OMC dans le cadre de la Fête de la science

► Centre Socioculturel Les Planètes

◆ Gratuit

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

À 16H

CONCERT - CHLOÉ BIRDS J'AI RIEN DEMANDÉ MOI !

Chanson Jeune Public dans le cadre du Festi'Val de Marne.

A travers des chansons poétiques et pop, il s'agit de questionner les pouvoirs de l'environnement d'un enfant et de l'éducation que nous lui offrons, sur son épanouissement personnel.

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

► Théâtre Claude Debussy

◆ Prix : 6€

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

DIMANCHE 15 OCTOBRE

DE 14H À 18H GRAND BAL DE LA SEMAINE BLEUE

Animé par un orchestre professionnel

Proposé par l'OMC

► Moulin Brûlé

◆ Tarif : 10€ l'entrée + goûter

① Sans inscription

À 14H30 LOTO

De nombreux lots à gagner !

Proposé par l'Association Rencontres Loisirs (ARL)

► Centre Socioculturel Les Planètes

◆ Tarif : 2 € la planche

① Inscription auprès de l'association au 06 34 57 52 46

LUNDI 16 OCTOBRE

DE 9H À 16H30 RANDONNÉE DU PORT DE L'ARSENAL AUX INVALIDES

Randonnée pédestre guidée d'environ 9km. Déjeuner libre. Pensez à prendre des chaussures de marche !

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

► Le rendez-vous vous sera donné lors de votre inscription

◆ Gratuit

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

DE 10H À 11H30 CONFÉRENCE : L'ART POUR STIMULER LA MÉMOIRE

Participez à une conférence interactive et apprenez comment l'art peut stimuler la mémoire.

Proposée par l'OMC

► Espace Loisirs du Centre

◆ Gratuit

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

DE 14H À 15H DÉCOUVERTE DU MUAY THAÏ

Au cours de cette séance, l'animateur sportif vous présentera la boxe thaïlandaise, vous travaillerez les déplacements, et des mises en situation.

Proposée par JM Boxing

► JM Boxing

◆ Gratuit

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

DE 14H À 16H INITIATION AU SWIN GOLF

Ce sport se pratique avec une balle souple et une canne unique à trois faces. Il consiste à lancer cette balle depuis l'aire de départ jusque dans le trou en jouant le moins de coups possibles. Le geste est identique à celui du golf à la différence que la balle en mousse comprimée va 2 fois moins loin que celle utilisée au golf. C'est pourquoi les distances sur un terrain de swin golf sont 2 fois plus courtes.

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

► Parc Départemental de Choisy. Plaine Nord : Entrée au bout de l'avenue de la Folie, zone arborée à droite en entrant dans le parc.

◆ Gratuit

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

À 14H30

ATELIER CRÉATIF ET BIEN-ÊTRE

Proposé par l'Association Les Petits Frères des Pauvres

► Les Petits Frères des Pauvres

◆ Gratuit

① Inscription auprès des Petits Frères des Pauvres au

01 43 76 10 11

par mail à banlieue.malfort@petitsfreresdespauvres.fr

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 17 OCTOBRE

DE 8H30 À 13H30 LE DOMAINE DE GROSGOIS

Il conjugue patrimoine historique et activité hippique dans un cadre naturel d'exception. Plus de 412 hectares sont ainsi réservés à l'entraînement du trotteur français. Dissimulé derrière son enceinte, le centre d'entraînement de Grosbois compte tout ce qu'un sportif de haut niveau peut espérer en termes d'équipement, d'infrastructures et de services. Au programme : visite guidée du centre d'entraînement en car, puis visite libre du musée du trot.

Proposé par l'OMC

► Le rendez-vous vous sera donné lors de votre inscription

◆ Tarif : 17€

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

DE 9H À 11H INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Le principe de ce sport est d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

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

► Parc du Vert-de-Maisons

◆ Gratuit

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

DE 14H À 16H

ATELIER MULTIMÉDIA SMARTPHONE, LES DANGERS

Proposé par l'OMC

► Centre Socioculturel Liberté

◆ Gratuit

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

À 14H30

CONFÉRENCE : LA TRAVIATA OPÉRA (1853) DE GIUSEPPE VERDI

Par M. Christian Roy-Camille, musicologue

Le grand compositeur italien a su créer une figure inoubliable, bouleversante et fragile qui, après maintes vicissitudes et un mal incurable, connaîtra la rédemption par l'amour.

Proposée par l'Université Inter-Âges
Section de Maisons-Alfort (UIA)

► Théâtre Claude Debussy

◆ Entrée libre

À 14H30

CONFÉRENCE - QU'EST-CE QUE LA IATROGÉNIE ?

Animée par une infirmière. La polypathologie et la polymédication chez les seniors s'accompagnent d'un risque accru de prescriptions, d'interactions entre les médicaments et d'effets indésirables. Cette intervention vise à prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux, à comprendre et respecter leur traitement sur la durée (risques de l'automédication et des traitements alternatifs).

► A la Médiathèque André Malraux

◆ Gratuit

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

MERCREDI 18 OCTOBRE

DE 14H À 16H ATELIER CRÉATIF

Détournez des objets du quotidien pour créer son propre vase.

Proposé par l'OMC

► Espace loisirs Charentonneau

◆ Gratuit

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

JEUDI 19 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 9H30 À 12H30

ATELIER - SOS INFORMATIQUE

Venez avec votre appareil numérique et posez toutes vos questions !

Proposé par l'Université Inter-Âges Section de Maisons-Alfort (UIA)

▶ Centre Culturel Charentonneau

◆ Gratuit

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

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

DE 14H30 À 15H30

PORTES OUVERTES DE LA CHORALE DES JUILLIOTTES

Venez écouter et partager un moment en chansons.

Proposées par l'OMC

▶ Espace Loisirs du Centre

◆ Entrée libre

À 14H30

VISITE DE L'EXPOSITION : LA FORÊT

Proposée par la Médiathèque André Malraux

▶ Médiathèque André Malraux

◆ Gratuit

① Inscription auprès de la Médiathèque au 01 43 76 30 77

À 17H

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DE PHOTOGRAPHIES : SENIORS DE MAISONS-ALFORT

Cette exposition met en lumière des seniors de la ville à travers leurs passions, leurs activités sportives, culturelles ou de loisirs.

Proposé par Madame Corinne Gosselin et l'OMC

▶ Les Petits Frères des Pauvres

◆ Entrée libre

VENDREDI 20 OCTOBRE

DE 11H À 11H45

AQUAGYM

Gymnastique adaptée au milieu aquatique.

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

▶ Centre aquatique Arthur Hévette
Rendez-vous à la piscine à 10h45

◆ Gratuit

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

DE 14H30 À 18H

RENCONTRE AUTOUR DU LIVRE

Venez échanger et dialoguer sur des ouvrages sélectionnés.

Proposée par l'OMC

▶ Espace Loisirs Les Juilliottes

◆ Gratuit

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

DE 14H30 À 16H

YOGA SENIORS

Relaxation corporelle et mentale garantie !

Proposé par l'Association Sportive et Culturelle (ASC)

▶ Centre Socioculturel La Croix des Ouches

◆ Gratuit

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

À 20H

CONCERT - SOUAD MASSI

Chanteuse, auteure et compositrice d'origine algérienne. Reconnue pour sa musique folk et chaâbi, elle creuse son sillon de femme engagée et émancipée qui chante ses combats comme jamais. Depuis plus de 20 ans, avec sa voix haute et chaude elle enchaîne les succès et les collaborations pleines de charme.

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

▶ Théâtre Claude Debussy

◆ Prix : 22€

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

SAMEDI 21 OCTOBRE

DE 11H À 12H30

RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Cette matinée est composée de deux temps. Le premier est consacré à la lecture d'une histoire et le second à un temps récréatif de bricolage et de petits jeux à faire ensemble. Atelier à partager avec ses petits-enfants. De 3 à 7 ans.

Proposée par l'OMC

▶ Centre Culturel Charentonneau

◆ Gratuit

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

▶ Croix-Rouge Française
17, rue de Mercure

▶ CSC La Croix des Ouches
33, avenue de la République

▶ CSC Les Planètes
149, rue Marc Sangnier

▶ CSC Liberté
59, avenue de la Liberté

▶ Espace Loisirs Charentonneau
122, rue Roger François

▶ Espace Loisirs du Centre
29, rue Pierre Sépard

▶ Espace Loisirs Les Juilliottes
5, Cours des Bruyères

▶ JM Boxing
112, avenue de la Liberté

▶ Les Petits Frères des Pauvres
20, avenue du Professeur Cadiot

▶ Maison Pour Tous Pompidou
12, rue Georges Gaumé

▶ Médiathèque André Malraux
4, rue Albert Camus

▶ Moulin Brûlé
47, avenue Foch

▶ Parc du Vert de Maisons
159, rue Jean Jaurès

▶ 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.

