

# INFO-Séniors

## Sorties et activités

SAISON  
2018-2019



Sorties

Conférences

Après-midi  
dansants



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 Juilliottes**

*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 : Baie de Somme, Angleterre, 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 Juilliettes**

*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**

### ► Centre Socioculturel La Croix des Ouches

Pliage, dessin, collage, peinture et petit bricolage.

**Mardi de 14h à 16h**

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

### ► Espace Loisirs du Parc de la Mairie

Tricot, couture, broderie.

**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 Juilliettes**  
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



**À partir du mercredi 3 octobre**

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

# Mémoire

## ATELIER MÉMOIRE

### ► Espace Loisirs du Parc de la Mairie

**Lundi de 10h à 11h**

10 séances

Développez et optimisez vos performances de mémorisation de façon ludique.



**À partir du lundi 1<sup>er</sup> octobre**

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

# Chant

## CHORALE (tous niveaux)

TARIF : **90 €** l'année

+ inscription annuelle  
à l'OMC

Jeudi de 14h à 16h

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



La chorale des Juilliottes 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.

### COURS D'ESSAI

le jeudi 20 septembre à partir de 14h

# Danse

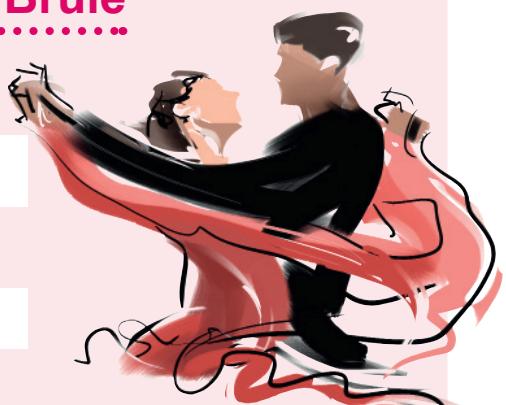
## BALS au Moulin Brûlé

Dimanche 14 octobre 2018  
de 14h à 18h

Dimanche 20 janvier 2019  
de 14h à 18h

Dimanche 17 mars 2019  
de 14h à 18h

Vendredi 17 mai 2019  
de 14h à 18h



Tarif :

**10 €**

Entrée + Goûter

## 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'Epargne et de Prévoyance IDF

19 rue du Louvre ; 75001 Paris

Assurance RCP MAIF ; 200 avenue S. Allende 79000