

LOISIRS SENIORS - INFO-Séniors

OFFICE MUNICIPAL DE LA CULTURE INFO-Séniors

omc.maisonsalfort@gmail.com
www.omc-maisons-alfort.asso.fr



MME BENICHO

Responsable
01 45 18 14 42
omc.infoseniors@gmail.com

Lundi, mardi, vendredi
de 9h à 12h30
et jeudi de 14h à 17h30

ATELIER MEMOIRE

Développez et optimisez vos performances de mémorisation de façon ludique. Session de 10 séances

CENTRE SOCIOCULTUREL LA CROIX DES OUCHES

33, avenue de la République
Lundi de 10h à 11h

BAL / APRES-MIDI DANSANT

Danses pour tous : venez danser le Rock'n'roll, la Salsa, le Madison, ... sur les airs d'un orchestre

Se renseigner auprès d'INFO-Séniors

CHANT ET CHORALE

Concerts et prestations extérieures

ESPACE LOISIRS DES JUILLIOTTES

5, Cours des Bruyères
Jeudi de 14h à 16h

CLUB DE LECTURE

Rencontres autour du livre. Dialoguer sur les ouvrages lus au cours du mois précédent, élargir son choix de lecture

ESPACE LOISIRS DES JUILLIOTTES

5, Cours des Bruyères
3^{ème} vendredi du mois de 14h30 à 18h

JEUX DE CARTES ET DE SOCIETE

**BELOTE – BRIDGE – TAROT
SCRABBLE**

ESPACE LOISIRS DU PARC DE LA MAIRIE

118, avenue du Général de Gaulle (derrière la mairie)
BRIDGE : lundi de 14h à 18h
TAROT : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 18h

ESPACE LOISIRS DE CHARENTONNEAU

122, rue Roger François
BELOTE : mardi et vendredi de 14h à 18h
TAROT : mardi et vendredi de 14h à 18h
SCRABBLE : mardi et vendredi de 14h30 à 18h

ESPACE LOISIRS DES JUILLIOTTES

5, Cours des Bruyères
TAROT : lundi, mardi, mercredi, vendredi de 14h à 18h
SCRABBLE : lundi de 14h30 à 18h

GYMNASTIQUE SENIOR

Gymnastique douce animée par des professeurs spécialisés en gymnastique seniors

CENTRE CULTUREL CHARENTONNEAU

107, avenue Gambetta - Entrée à l'arrière du bâtiment
Lundi et vendredi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

GYMNASTIQUE EQUILIBRE

Améliorer sa mobilité articulaire et entraîner sa force, travail de l'équilibre, de la coordination, évolution au sol, prendre conscience des bonnes et des mauvaises attitudes.
Session de 12 séances

ESPACE LOISIRS DU PARC DE LA MAIRIE

118, avenue du Général de Gaulle
Mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

LOISIRS CREATIFS : ATELIER COUTURE

Vous avez des projets mais il vous manque la technique, une bénévole vous accompagne

ESPACE LOISIRS DU PARC DE LA MAIRIE

118, avenue du Général de Gaulle
Mardi de 14h à 16h

LOISIRS RENCONTRES

Visites culturelles, après-midi dansants, gymnastique seniors, chorales, multimédia, voyages.

Se renseigner auprès d'INFO-Séniors

SOLIDARITES

Accueil de personnes retraitées ou de leurs familles.
Mise en relation avec les organismes spécialisés pour diverses démarches administratives

INFO-Séniors

10, rue Bourgelat
Se renseigner auprès d'INFO-Séniors

VISITES ET EXCURSIONS

Visites à caractère culturel avec conférencier

Demi-journée, séjours