

LOISIRS SENIORS - INFO-Séniors

OFFICE MUNICIPAL DE LA CULTURE INFO-Séniors

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



MME BENICHOU

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

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

ATELIERS PREVENTION

Tout au long de l'année différents types d'ateliers de prévention sont proposés comme les ateliers mémoire, code de la route, bien préparer sa retraite, nutrition ...

Se renseigner auprès d'INFO-Séniors

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 LES 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 LES JUILLIOTTES

5, Cours des Bruyères

3^{ème} vendredi du mois de 14h30 à 17h30

GYMNASTIQUE SENIOR

Gymnastique douce animée par des professeurs spécialisés en gymnastique seniors

CENTRE CULTUREL CHARENTONNEAU

107, avenue Gambetta - Entrée à l'arrière du NECC

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 CENTRE

118, avenue du Général de Gaulle - Parc de l'Hôtel de Ville

Mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

JEUX DE CARTES ET DE SOCIETE

BELOTE - BRIDGE - TAROT
SCRABBLE

ESPACE LOISIRS DU CENTRE

118, avenue du Général de Gaulle - Parc de l'Hôtel de Ville

BRIDGE : lundi de 14h à 18h

TAROT : mardi, jeudi et vendredi de 14h à 18h

ESPACE LOISIRS DE CHARENTONNEAU

122, rue Roger François

BELOTE mardi et vendredi de 14h à 18h

SCRABBLE : mardi et vendredi de 14h à 18h

TAROT : mardi et vendredi de 14h à 18h

ESPACE LOISIRS LES JUILLIOTTES

5, Cours des Bruyères

TAROT : lundi, mardi, mercredi de 14h à 18h

SCRABBLE : lundi de 14h30 à 18h

LOISIRS CREATIFS : ATELIER COUTURE

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

ESPACE LOISIRS DU CENTRE

118, avenue du Général de Gaulle - Parc de l'Hôtel de Ville

Mardi de 14h à 17h

LOISIRS RENCONTRES, VISITES ET EXCURSIONS

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

Se renseigner auprès d'INFO-Séniors

Visites à caractère culturel avec conférencier

SOLIDARITE

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