

**DU 14 AU 21 OCTOBRE 2022**  
**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**

# SEMAINE BLEUE PROGRAMME DU 14 AU 21 OCTOBRE 2022

## VENDREDI 14 OCTOBRE

DE 8H À 19H

### JOURNÉE À RAMBOUILLET

Dès notre arrivée, nous découvrirons la Bergerie Nationale de Rambouillet qui a été créée en 1786 par Louis XVI, date de l'arrivée du troupeau de moutons espagnols.

Un circuit sur le site historique centré sur le développement durable et l'agro-écologie nous sera proposé par un professionnel de la Bergerie.

Après le déjeuner dans un restaurant de Rambouillet nous visiterons avec un conférencier le Château de Rambouillet et une partie des jardins. Transport en car.

Retour prévu vers 19h.

Proposée par l'OMC

💎 Prix : 55€

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

DE 10H À 12H

### ATELIER MULTIMÉDIA « DÉCOUVERTE DES RÉSEAUX SOCIAUX »

Proposé par l'OMC

▶ Maison Pour Tous Pompidou

💎 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)

▶ CSC La Croix des Ouches

💎 Gratuit

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

## SAMEDI 15 OCTOBRE

À 14H

### LOTO

De nombreux lots à gagner !

Proposé par l'Association Rencontre et Loisirs (ARL)

▶ CSC Les Planètes

💎 Prix : 2€ la planche

① Inscription auprès de l'association au 06 34 57 52 49

## DIMANCHE 16 OCTOBRE

DE 14H À 18H

### GRAND BAL DE LA SEMAINE BLEUE

Animé par les musiciens de Joël Olmédo

Proposé par l'OMC

▶ Moulin Brûlé

💎 Prix : 10€ l'entrée + goûter

① Sans inscription

À 16H

### CONCERT LE MEILLEUR DE PASCAL PARISOT

Il propose une sélection de ses meilleurs titres, les plus drôles, les plus joyeuses et les plus poétiques histoires qui ont fait son succès.

Un concert à partager en famille, ou entre amis pour ceux qui ont gardé une âme d'enfant !

Dans le cadre du Festi'Val de Marne

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

▶ NECC

💎 Prix : 6€

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

## LUNDI 17 OCTOBRE

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 10H À 11H

### RÉUNION DE PRÉSENTATION DES ATELIERS TREMPLIN

Ils s'adressent à toute personne retraitée depuis moins d'un an.

Une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger. Où s'informer ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? Comment diversifier ses loisirs et

faire de nouvelles rencontres ? Les ateliers Tremplin sont riches en informations diverses et en échanges autour de sujets tels que les démarches administratives, la santé, les associations qui pourraient vous intéresser, etc.

Proposée par l'OMC en partenariat avec le PRIF

▶ Espace Loisirs du Centre

💎 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

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 18 OCTOBRE

DE 10H À 11H30

### CONFÉRENCE DE PRÉSENTATION DE L'ATELIER « BIEN CHEZ SOI »

Cette conférence vous permettra de découvrir les grandes lignes des futurs ateliers. Vous aurez des informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe. Les thématiques comme les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants qui peuvent vous faciliter la vie au quotidien seront abordées

Proposée par l'OMC en partenariat avec le PRIF

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

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

DE 10H À 12H

### INITIATION AU TENNIS DE TABLE

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

► Gymnase Saint-Exupéry

◇ Gratuit

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

DE 10H À 12H

### ATELIER MULTIMÉDIA « COMMENT PARAMÉTRER SON SMARTPHONE ? »

Proposé par l'OMC

► Maison Pour Tous Pompidou

◇ Gratuit

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

DE 14H À 17H

### ATELIER COUTURE

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

Proposé par l'OMC

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

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

DE 14H À 16H

### ATELIERS DE LOISIRS CRÉATIFS

Deux ateliers vous seront proposés :

- Atelier Multimédia :

les smartphones et tablettes sous Android

- Atelier jardinage

Proposés par l'OMC

► CSC Liberté

◇ Gratuit

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

À 14H30

### LES CONTES D'HOFFMANN

OPÉRA EN 5 ACTES DE JACQUES OFFENBACH

Le poète Hoffmann, romantique désespéré, évoque les trois femmes qui ont hanté sa vie : la poupée Olympia, la courtisane Giulietta et la jeune cantatrice Antonia. Mais dans tout conte fantastique, le diable s'en mêle sous diverses incarnations. Cette ultime partition du grand maître de l'opérette a tout pour séduire.

Par M. Christian Roy-Camille,

Musicologue

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

► Théâtre Claude Debussy

◇ Entrée libre

À 20H

### GLORIA DE JOSÉ MONTALVO

Ce spectacle de danse est interprété par seize joyeux danseurs qui interagissent avec une vidéo projetée en fond de scène, signature du chorégraphe José Montalvo.

Danses urbaines, classiques, contemporaines, traditionnelles et flamenco s'expriment en un réjouissant partage de virtuosité. Le spectacle, boosté par les musiques de Vivaldi et du Jazz manouche, emprunte sa forme au cabaret et sa fougue communicative à la comédie musicale. Loufoquerie et allégresse s'acoquinent à merveille sur une scène cosmopolite où une fête hybride bat son plein.

Durée du spectacle : 1h15

Transport en car.

Proposé par l'OMC

► Espace chapiteau – La Villette

◇ Prix : 15€

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

## MERCREDI 19 OCTOBRE

DE 9H À 16H30

### RANDONNÉE « LES PONTS DE PARIS »

Randonnée pédestre guidée.

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 15H À 16H

### CONFÉRENCE

#### « MAISONS-ALFORT FAIT SON CINÉMA »

Cette conférence avec projection retracera l'histoire des cinémas de Maisons-Alfort, des artistes maisonnisains ainsi que ces lieux de tournage.

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

DE 16H30 À 17H30

### PROJECTION

Projection du film documentaire « Une jolie vallée ». Les Chœurs des Sittelles, troupe de chanteurs amateurs, interprètent une adaptation des Trois Mousquetaires de Dumas, mise en musique par Julien Joubert.

Proposée par l'OMC

► Centre Culturel Charentonneau

◇ Entrée libre

## JEUDI 20 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

## JEUDI 20 OCTOBRE

DE 14H À 15H30

### PATRIMOINE DES ANNÉES 30 À MAISONS-ALFORT

Le guide vous fera découvrir l'une des particularités du quartier d'Alfort, qui est marqué par le style architectural des années 30, communément appelé Art Déco, reconnaissable par ses lignes pures.

L'église Sainte-Agnès qui se dresse avec son clocher de plus de 50 m, en est le symbole. Autour, ce sont les vestiges d'usines, les extensions au sein de l'École vétérinaire qu'il faudra remarquer et, un peu plus loin, la cité-jardins que vous traverserez et où sera évoqué ce monde ouvrier qui fut l'âme d'Alfort pendant un siècle. Un véritable voyage dans les années 30.

Proposé par l'OMC

► Le rendez-vous sera donné lors de votre inscription

◆ Prix : 13€

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 DES COULISSES DE LA MÉDIATHÈQUE DE MAISONS-ALFORT

Proposée par la Médiathèque André Malraux

► Médiathèque André Malraux

◆ Gratuit

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

## VENREDI 21 OCTOBRE

DE 10H À 13H

### ATELIER ANTI GASPI

Atelier de cuisine animé par un chef et une diététicienne. Vous cuisinerez plusieurs recettes anti gaspi et en profiterez pour découvrir de nombreux trucs et astuces pour limiter le gaspillage alimentaire !

Proposé par l'OMC

► Espace Loisirs du Centre

◆ Gratuit

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

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

À 20H

### YOUN SUN NAH QUARTET

Variété internationale, dans le cadre du Festi'Val de Marne.

Grande voix du jazz, Youn Sun Nah, jeune chanteuse sud-coréenne vient nous envoûter de sa voix chaude et puissante dans un concert revisitant les différents styles de sa carrière avec des chansons inspirées tantôt du Jazz, de la Pop, du Folk et des musiques du monde. Avec sa sensibilité et sa sincérité coutumière, Youn Sun Nah irradie la scène de sa présence.

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

► Théâtre Claude Debussy

◆ Prix : 12€

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

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

► Espace Loisirs Charentonneau  
122, rue Roger François

► Espace Loisirs du Centre  
29, rue Pierre Sépard

► Espace Loisirs Les Juilliottes  
5, Cours des Bruyères

► Gymnase Saint-Exupéry  
9, rue de Lorraine

► Maison Pour Tous d'Alfort  
Square de l'Artificier François  
1, rue du Maréchal Juin

► Maison Pour Tous Pompidou  
12, rue Georges Gaumé

► Médiathèque André Malraux  
4, rue Albert Camus

► Moulin Brûlé  
47, avenue Foch

► NECC  
107, avenue Gambetta

► 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.