

DU 11 AU 19 OCTOBRE 2024
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 11 AU 19 OCTOBRE

VENDREDI 11 OCTOBRE

DE 15H À 16H30

CONFÉRENCE «CHÂTEAUX, MANOIRS, LIEUX DE VILLÉGIATURE À MAISONS-ALFORT, DEPUIS LE XII^{ÈME} SIÈCLE»

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 12 OCTOBRE

À 9H30

SÉANCE DE RELAXATION

Cette approche sert à évacuer les
tensions, à mieux gérer votre stress et
vos états émotionnels.

Proposée par l'Association Culture et
Loisirs de Château Gaillard (ACLCG)

► Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

À 20H

CONCERT - CLARA YSE Concert variétés

C'est d'emblée une voix. Une voix
androgyn, presque lyrique. Entre
chanson française et musique du
monde.

Dans le cadre du Festi'Val de Marne.

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

► Théâtre Claude Debussy

◇ Prix : 14 €

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

DIMANCHE 13 OCTOBRE

DE 14H À 18H

GRAND BAL DE LA SEMAINE BLEUE

Animé par les musiciens de Joël
Olmédo.

Proposé par l'OMC

► Moulin Brûlé

◇ Tarif : 10€ l'entrée + goûter

① Sans inscription

LUNDI 14 OCTOBRE

DE 9H À 16H30

RANDONNÉE « LES FONTAINES PARIENNES DE LA RIVE DROITE »

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

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

► Rendez-vous précisé 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 16H

INITIATION AU SWIN GOLF

Venez découvrir ce sport qui se
pratique avec une balle souple et une
cane unique à trois faces.

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 14H30 À 16H30

STREET ART

Découvrez le travail de street-
artistes autour de l'environnement
et la richesse des techniques
qu'ils développent. Un artiste vous
accompagnera dans la réalisation de
votre propre œuvre.

Proposé par la Maison de l'Environnement

► Maison de l'Environnement

◇ Gratuit

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

MARDI 15 OCTOBRE

DE 8H30 À 13H30

LE DOMAINE DE COURSON

Le Domaine de Courson, avec son
château du 17^{ème} classé Monument
Historique et son parc de 40 ha
labellisé « Jardin Remarquable »,
est situé à 35 km de Paris. Voyage à
travers la petite et la grande Histoire
de France. Découvrez les différents
salons de cette demeure lumineuse
du grand siècle ayant appartenu au
Duc de Padoue, Général d'Empire et
cousin germain de Napoléon, et de
la passionnante histoire du château,
du siècle de Louis XIV à celui de
Napoléon : art, architecture, anecdotes
et événements historiques. Après le
déjeuner, visite libre des jardins.

Proposé par l'OMC

Prix : 54€

◇ Inscription auprès d'INFO-Séniors

① 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

◇ Inscription auprès d'INFO-Séniors

① au 01 45 18 14 42

DE 12H À 13H

COURS DE SALSA

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

CSC La Croix des Ouches

► Gratuit

◇ Inscription auprès d'INFO-Séniors

① au 01 45 18 14 42



DE 14H À 16H

DISC GOLF

Le disc golf se joue comme le golf, mais au lieu de propulser une balle à l'aide d'un club pour effectuer des coups successifs, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras. L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers.

Proposé 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

À 14H30

«CAFÉ-RÉCIT»

Un espace de rencontre pour offrir aux personnes l'opportunité de raconter leurs vécus et expériences personnelles, mais aussi de se découvrir ou de se retrouver à travers le récit des autres.

Proposé par l'association Les Petits Frères des Pauvres

▶ Dans les locaux des Petits Frères des Pauvres

◇ Gratuit

① Inscription au 01 48 85 78 62 ou banlieue.malfort@petitsfreresdespauvres.fr

À 14H30

CONFÉRENCE - NORMA, ÉTUDE D'UN CHEF D'ŒUVRE LYRIQUE DE VINCENZO BELLINI (1831)

Le chef-d'œuvre incontesté du bel canto et le rôle-titre le plus exigeant et le plus convoité des sopranos. Norma est devenu un mythe, le symbole de l'art lyrique à son sommet.

Par M. Christian Roy-Camille, Musicologue

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

▶ Théâtre Claude Debussy

◇ Entrée libre

DE 18H45 À 20H30

DANSE MÉDITATIVE ET INTUITIVE

Proposée par l'association Bien Naître en Mouvements

▶ Maison Pour Tous Pampidou

◇ Gratuit

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

MERCREDI 16 OCTOBRE

DE 10H À 12H

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

DE 11H À 12H

ATELIER GYM TONIQUE

Dans une ambiance conviviale, venez développer votre condition physique avec des exercices dynamiques.

Proposé par l'Association Culture et Loisirs de Château Gaillard (ACLCG)

▶ Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

DE 14H À 16H

ATELIER CRÉATIF

Grâce à cet atelier artistique, vous repartirez avec un set de table unique et personnalisé !

Proposé par l'OMC

▶ Espace Loisirs Charentonneau

◇ Gratuit

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

JEUDI 17 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

À 9H30

ATELIER «SOS INFORMATIQUE»

Venez avec votre appareil numérique et posez toutes vos questions !

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

▶ 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. Pensez à prendre des documents d'état civil avec vous.

Proposée par le Cercle Généalogique de Maisons-Alfort (CGMA)

▶ Centre Culturel Charentonneau

◇ Gratuit

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

À 14H30

CONFÉRENCE

«FAUT-IL CRAINDRE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ?»

ChatGPT, génération d'images, diagnostic médical, éducation, reconnaissance faciale, robots autonomes... l'intelligence artificielle touche tous les domaines d'activité. Faut-il s'en inquiéter ? Les machines risquent-elles de «prendre le pouvoir» sur les humains ?

Proposée par Jean-Paul Krivine, rédacteur en chef de Science et pseudo-sciences, revue de l'Association française pour l'information scientifique (www.afis.org).

▶ Lieu à confirmer

◇ Gratuit

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

VENDREDI 18 OCTOBRE

DE 10H À 11H

VISITE DE L'EXPOSITION «SUR LES TRACES DU BIBLIOBUS»

Venez découvrir l'histoire du Bibliobus de Maisons-Alfort ! Du premier acquis en 1982 au nouveau bibliobus, cette longévité en fait une véritable institution de la lecture publique à Maisons-Alfort.

Entre archives et coulisses de la création artistique, plongez dans l'univers des bibliothèques mobiles. Proposée par la Médiathèque André Malraux

▶ Médiathèque André Malraux

◇ Gratuit

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

VENDREDI 18 OCTOBRE - SUITE

DE 11H À 11H45

AQUAGYM

Gymnastique adaptée en milieu aquatique.

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

► Rendez-vous à 10h45

Centre aquatique Arthur Hévette

◆ Gratuit

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

À 11H

GYM SALSA

Exercices progressifs d'intégration de différents pas et de la gestuelle Salsa en statique ou en déplacement.

Travail sur une chorégraphie simple.

Proposée par l'Association Culture et Loisirs de Château Gaillard (ACLCG)

► Maison Pour Tous d'Alfort

◆ Gratuit

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

À 12H

CABARET ARTISHOW

Ce cabaret transformiste combine une grande dose d'amusement, une cuillerée d'ambiance festive, un soupçon de folie, une pincée d'originalité, et un mélange généreux de talent artistique et culinaire pour créer une expérience inoubliable !

Proposé par l'OMC

◆ Tarif : 61€

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 15H30

ZUMBA GOLD

La Zumba Gold s'appuie sur une chorégraphie facile à suivre qui vous permettra de développer votre équilibre et votre coordination.

Proposée par l'OMC

► CSC Les Planètes

◆ Gratuit

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

À 14H30

ART FLORAL

Confection d'une composition florale.

Proposé par l'association Les Petits Frères des Pauvres

► Dans les locaux des Petits Frères des Pauvres

◆ Gratuit

① Inscription au 01 48 85 78 62 ou banlieue.malfort@petitsfreresdespauvres.fr

DE 18H30 À 21H

SOIRÉE JEUX

Jeux de société, de plateaux et repas partagé.

Proposée par l'OMC

► Espace loisirs Charentonneau

◆ Gratuit

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

À 20H30

THÉÂTRE « OUBLIE-MOI »

4 Molières 2023 (dont Meilleur spectacle de théâtre privé, Meilleure mise en scène...). Il était une fois une histoire d'amour entre Jeanne et Arthur. Une histoire parfaite. Parfaite jusqu'à ce que Jeanne demande à Arthur d'aller acheter du lait et un timbre. C'était pourtant simple à retenir. Il était une fois une histoire d'amour qu'Arthur aurait aimé ne jamais oublier.

Proposé par les Théâtres de Maisons-Alfort

► Théâtre Claude Debussy

◆ Tarif : 22€

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

SAMEDI 19 OCTOBRE

DE 10H À 13H

RÉPARE OBJETS

Proposé par l' Association Protection de l'environnement à Maisons-Alfort (APEMA)

► Espace Loisirs Charentonneau

◆ Gratuit

① Inscription auprès de l'APEMA au 07 69 95 54 82

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

► 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

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

► Maison de l'Environnement
2, avenue Foch

► Maison Pour Tous d'Alfort
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

► 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.

