

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

du 2 au 8 octobre 2025

Semaine Bleue

**Organisée par l'Office Municipal de la Culture
en collaboration avec les associations,
les théâtres de Maisons-Alfort,
la Médiathèque André Malraux et
le Service de l'Éducation Physique et des Sports**

SEMAINE BLEUE PROGRAMME DU 2 AU 8 OCTOBRE

JEUDI 2 OCTOBRE

À 9H30

ATELIER « CODE DE LA ROUTE »

Pour une « mise à jour » du code de la route.

Proposé par Les Amis de la Gendarmerie

▶ Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

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

À 11H

SÉANCE DE GYM TONIQUE

Dans une ambiance conviviale, boostez votre forme avec des séances toniques alliant cardio, renforcement et une pédagogie progressive pour tous les niveaux !

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

▶ Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

À 13H

SÉANCE DE GYM APRÈS CANCER

Ce cours sera encadré par une animatrice spécialisée et destiné aux personnes atteintes d'un cancer, en cours ou fin de traitement.

Proposée par Academy Sport

▶ CSC La Croix des Ouches

◇ 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

DE 14H30 À 15H30

PORTES OUVERTES DE LA CHORALE DES JUILLIOTTES

Venez écouter et partager un moment en chanson.

Proposées par l'OMC

▶ Espace Loisirs du Centre

◇ Entrée libre

VENDREDI 3 OCTOBRE

À 11H

GYM SALSA

Bougez en rythme et en énergie avec une activité alliant coordination, gestuelle salsa, grâce à des exercices progressifs et une chorégraphie accessible à tous !

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

▶ Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

DE 11H À 11H45

AQUAGYM

Gymnastique adaptée au milieu aquatique.

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

▶ Centre aquatique Arthur Hévette
Rendez-vous à 10h45

◇ Gratuit

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

DE 12H30 À 17H30

VISITE DE L'OPÉRA GARNIER

Parcourez les somptueuses salles de l'Opéra de Paris et laissez-vous émerveiller par l'œuvre architecturale de Charles Garnier. Entre escalier monumental, grand foyer et décors raffinés, cette visite vous entraînera dans un voyage artistique, au cœur d'un monument emblématique admiré dans le monde entier.

Proposée par l'OMC

◇ Tarif : 16€

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

À 14H30

CONFÉRENCE ARCHÉOLOGIE

« C'ÉTAIT CACHÉ PRÈS DE CHEZ VOUS »

Proposée par les Petits Frères des Pauvres en partenariat avec l'association la Riobé

▶ Petits Frères des Pauvres

◇ Gratuit

DE 14H30 À 16H

CONFÉRENCE « LE PATRIMOINE BÂTI À MAISONS-ALFORT »

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 14H30 À 15H30

YOGA RELAX®

Cette méthode combine des exercices d'étirements posturaux, de relaxation guidée, d'auto-massage ainsi que différentes techniques de respiration.

Proposé par l'OMC

▶ CSC Les Planètes

◇ Gratuit

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

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

SAMEDI 4 OCTOBRE

DE 9H30 À 10H45

SÉANCE DE RELAXATION

Une approche originale et accessible, combinant respiration, mouvement, détente musculaire et recentrage pour libérer les tensions, apaiser le stress.

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

▶ Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

À 16H

SPECTACLE MUSICAL :

« PORTRAIT DE FAMILLE »

Entrez dans un manoir familial à la rencontre de ses surprenants habitants. Théâtre musical, jazz swing, chansons douces et ambiance mystérieuse. Présenté dans le cadre du Festival de Marne.

Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort

▶ Théâtre Claude Debussy

◇ Tarif : 6€

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

DIMANCHE 5 OCTOBRE

DE 9H30 À 11H30

LE RENDEZ-VOUS DES PASSIONNÉS DE COLLECTIONS

Plongez dans cet univers captivant, riche en découvertes et en échanges avec des collectionneurs aux univers variés : philatélistes (timbres, enveloppes et cartes 1^{er} jour), placomusophiles (capsules de champagne et mousseux), numismates (pièces en euro) et cartophiles (cartes postales anciennes). Laissez-vous surprendre par ces trésors du quotidien et peut-être, vous découvrirez-vous une nouvelle passion !

Proposé par la Philatélie de Maisons-Alfort Saint-Maurice (APMASM)

► CSC La Croix des Ouches

◇ Gratuit

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

DE 14H À 18H

GRAND BAL DE LA SEMAINE BLEUE

Animé par les musiciens de Joël Olmédo.

Proposé par l'OMC

► Moulin Brûlé

◇ Prix : 12 € l'entrée + goûter

① Sans inscription

LUNDI 6 OCTOBRE

DE 8H30 À 16H30

RANDONNÉE « DE LA MADELEINE À LA BUTTE MONTMARTRE »

Randonnée guidée d'environ 9 km. Déjeuner libre.

Pensez à prendre des chaussures de marche !

Proposée par la 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 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 10H45 À 12H15

DANSE INTUITIVE ET MÉDITATIVE

Proposée par Bien Naitre en Mouvement

► Maison Pour Tous Pompidou

◇ Gratuit

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

DE 14H À 16H

ATELIER D'ÉCRITURE

Un atelier d'écriture basé sur la technique de « blackout poetry ». Il consiste à réutiliser une page (journaux, vieux livres...) et de réinventer de courts poèmes en sélectionnant des mots et noircissant le reste. Certains s'en servent pour exprimer ce qu'ils ressentent, ou bien des messages d'espoir, d'autres pour créer des phrases amusantes, comme autant de messages cachés dans le texte !

Proposé par l'OMC

► Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

DE 14H30 À 15H30

SÉANCE DE MOUVEMENTS ROSEN

Doux et sans effort, ils mobilisent l'ensemble des articulations, favorisent une respiration plus libre en sollicitant le diaphragme, améliorent l'équilibre et la coordination au rythme de la musique.

Proposée par l'OMC

► Maison Pour Tous d'Alfort

◇ Gratuit

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

DE 14H30 À 16H

ATELIER « YOGA DU VISAGE ET ACUPRESSION »

Proposé par Bulles

► CSC La Croix des Ouches

► Gratuit

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

MARDI 7 OCTOBRE

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 10H À 12H

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 la 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 12H

CONFÉRENCE « LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR »

Proposée par l'AGIRC-ARRCO

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

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

DE 12H À 13H

COURS DE SALSA

Proposé par la Retraite Sportive de Maisons-Alfort (RSMA)

► CSC La Croix des Ouches

◇ Gratuit

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

DE 14H À 16H

ATELIER MULTIMÉDIA « L'I.A. ET NOS SMARTPHONES »

Proposé par l'OMC

► CSC Liberté

◇ Gratuit

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

MARDI 7 OCTOBRE - SUITE

À 14H30

CONFÉRENCE « MADAME DE POMPADOUR »

Par Marine Chaleroix chargée de cours à l'École du Louvre - ISAL et Mod'spe. Doctorante en Histoire Contemporaine.

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

► Théâtre Claude Debussy

◇ Entrée libre

DE 14H30 À 16H

YOGA DU RIRE

Relaxation corporelle et mentale garantie !

Proposé par Nicole Dormeau

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

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

MERCREDI 8 OCTOBRE

DE 10H À 11H

VISITE DE L'EXPOSITION « MÂKHI XENAKIS »

Plongez dans un univers où se croisent art, littérature et mémoire familiale en découvrant à la médiathèque l'exposition de Mâkhi Xenakis, qui y dévoile sa bibliothèque personnelle, ses Livres d'Artiste, ses tableaux et ses sculptures inspirés de l'héritage de ses parents, Iannis et Françoise Xenakis.

Proposée par la Médiathèque André Malraux

► Médiathèque André Malraux

◇ Gratuit

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

DE 10H À 13H

RÉPARE OBJETS

Proposé par l'APEMA

► Espace Loisirs Charentonneau

◇ Gratuit

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

DE 14H30 À 16H30

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

À 14H30

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Animé par Chantal Noguero

Proposé par les Petits Frères des Pauvres

► Petits Frères des Pauvres

◇ Entrée libre

DE 14H30 À 16H30

CONFÉRENCE « LES IDÉES REÇUES SUR LA MÉMOIRE : MYTHE OU RÉALITÉ »

Proposée par l'AGIRC-ARRCO

► Espace Loisirs du Centre

◇ Gratuit

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

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 Sémard

Les Petits Frères des Pauvres
20, avenue du Professeur Cadiot

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.