SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

LE FORUM DES SENIORS FAIT SON RETOUR !

Cette année, la traditionnelle Semaine Bleue s'ouvre avec la 3e édition du Forum des Seniors, un rendez-vous désormais incontournable des Maisonnais de plus de 65 ans.

Organisé par la Ville et son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), en partenariat avec l'Office Municipal de la Culture et les associations locales, le Forum des Seniors propose un programme riche en animations et activités adaptées aux besoins et envies des seniors : jardinage, sport santé, sécurité, culture, nouvelles technologies, bénévolat… autant de thématiques à découvrir pour une retraite active et sereine à Maisons-Alfort.

RENDEZ-VOUS LE LUNDI 5 OCTOBRE DE 9H30 À 12H30

AU PALAIS DES SPORTS – 4, RUE EDOUARD HERRIOT

Avec la collaboration des associations, des théâtres de Maisons-Alfort, de la Médiathèque André Malraux et de la Direction des Sports

OFFICE MUNICIPAL DE LA CULTURE

INFO Séniors

VILLE DE MAISONS-ALFORT

LES MÉDIATHÈQUES DE MAISONS-ALFORT

LES THÉÂTRES DE MAISONS-ALFORT

LUNDI 5 OCTOBRE À 9H30
FORUM DES SENIORS
AU PALAIS DES SPORTS

PROGRAMME DU 9 AU 16 OCTOBRE

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

VENDREDI 9 OCTOBRE

DE 11H À 11H45
AQUAGYM
Gymnastique adaptée au milieu aquatique.
Proposé par la Direction des Sports
- Rendez-vous à la piscine à 10h45 Centre aquatique Arthur Hévette
- Gratuit, sur inscription

TOUTE LA JOURNÉE
DÉCOUVERTE DE LA ROCHE-GUYON
Journée à la découverte de deux sites d'exception : le Château de La Roche-Guyon et le Domaine de Villarceaux, célèbres pour leur riche patrimoine historique et leurs magnifiques jardins. Au programme : visites guidées, déjeuner au pied du château et promenade dans des jardins remarquables.
Proposées par l'OMC
- Prix : 65€, sur inscription

SAMEDI 10 OCTOBRE

À 9H30
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)
- MPT d'Alfort
- Gratuit, sur inscription

DE 14H30 À 16H30
ZUMBA SOLIDAIRE
Proposée par l'OMC
- ~~CSC Les Planètes~~
- **Changement de lieu :** Gymnase Condorcet
- Prix : 10€ reversés à l'opération Octobre Rose

À 20H
CONCERT DE CHARLIE WINSTON
Proposé par les théâtres de Maisons-Alfort
- Théâtre Claude Debussy
- Prix : 22€, sur inscription

DIMANCHE 11 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 : 12 € l'entrée + goûter
- Sans inscription

DE 14H À 17H
LOTO dans le cadre d'Octobre Rose
Proposé par l'OMC
- CSC Les Planètes
- Prix : 4€ la planche, sur inscription

LUNDI 12 OCTOBRE

DE 14H À 16H
ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE
L'atelier 1001 Idées vous invite à créer de petits poèmes en toute simplicité grâce à des jeux d'écriture ludiques qui favorisent la créativité et l'écriture collaborative.
Proposé par l'OMC
- MPT d'Alfort
- Gratuit, sur inscription

DE 14H30 À 15H45
RELAXATION
Proposée par l'association Bulles
- CSC La Croix des Ouches
- Gratuit, sur inscription

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.
- MPT d'Alfort
- Gratuit, sur inscription

À 18H30
VERNISSAGE DE L'EXPOSITION PHOTOS « LES 80 ANS DE L'ASSOCIATION LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES »
Proposé par Les Petits Frères des Pauvres
- Dans les locaux des Petits Frères des Pauvres
- Gratuit, entrée libre

MARDI 13 OCTOBRE

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, sur inscription

DE 10H À 12H
INITIATION À LA MARCHE 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, sur inscription

DE 14H À 16H
ATELIER MULTIMÉDIA « L'I.A. SUR LES SMARTPHONES »
Proposé par l'OMC
- CSC Liberté
- Gratuit, sur inscription

À 14H30
CONFÉRENCE « OPÉRA LE TROUVÈRE DE GIUSEPPE VERDI » (1853)
Par Julie Lebrun (Guide-conférencière et Directrice d'Art en Partage)
Proposée par l'Université Inter-Âges (UIA) – Section de Maisons-Alfort
- Théâtre Claude Debussy
- Gratuit, entrée libre

À 14H30
VISITE DU MUSÉE DE MAISONS-ALFORT
Proposée par le musée de Maisons-Alfort
- Musée de Maisons-Alfort
- Gratuit, sur inscription

MERCREDI 14 OCTOBRE

À 10H
QI GONG
Proposé par l'Association Culture et Loisirs Château Gaillard (ACLCG)
Square de l'Artificier François
Gratuit, sur inscription

DE 14H À 16H
ATELIER CRÉATION
Laissez parler votre créativité et transformez de simples boutons en créations originales.
Proposé par l'OMC
Espace Loisirs Charentonneau
Gratuit, sur inscription

DE 14H30 À 16H
YOGA DU RIRE
Relaxation corporelle et mentale garantie !
Proposé par Nicole Dormeau
Espace Loisirs du Centre
Gratuit, sur inscription

À 18H30
ATELIER MÉMOIRE
Animé par Memor All
Proposé par Les Petits Frères des Pauvres
Dans les locaux des Petits Frères des Pauvres
Gratuit, sur inscription
Inscription au 01 43 76 10 11 ou par mail : banlieue.malfort@petitsfreresdespauvres.fr

JEUDI 15 OCTOBRE

DE 8H30 À 16H30
RANDONNÉE PÉDESTRE GUIDÉE « DE LA PORTE DE VINCENNES À LA PORTE DE LA VILLETTE » (10KM)
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, sur inscription

Jeudi 15 octobre - suite

À 9H
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)
MPT d'Alfort
Gratuit, sur inscription

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, sur inscription

DE 9H30 À 12H30
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, sur inscription

DE 10H À 11H
ATELIER CRÉATIF
Créez des dessous de verre en mosaïque.
Proposé par la Médiathèque André Malraux
Médiathèque André Malraux
Gratuit, sur inscription
Inscription auprès de la médiathèque au 01 43 76 30 77

À 14H
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, sur inscription

Jeudi 15 octobre - suite

À 18H30
CONFÉRENCE : « 80 ANS D'ENGAGEMENT DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES »
Proposée par Les Petits Frères des Pauvres »
Dans les locaux des Petits Frères des Pauvres
Gratuit
Inscription au 01 43 76 10 11 ou par mail : banlieue.malfort@petitsfreresdespauvres.fr

VENDREDI 16 OCTOBRE

DE 10H15 À 11H
AQUAGYM
Gymnastique adaptée au milieu aquatique.
Proposé par la Direction des Sports
Rendez-vous à la piscine à 9h45 Centre aquatique Arthur Hévette
Gratuit, sur inscription

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, sur inscription

DE 14H30 À 15H30
PILATES
Cette méthode combine des exercices d'étirements posturaux, de relaxation guidée ainsi que différentes techniques de respiration.
Proposé par l'OMC
CSC Les Planètes
Gratuit, sur inscription

À 18H30
APÉRITIF MUSICAL
Proposé par Les Petits Frères des Pauvres »
Dans les locaux des Petits Frères des Pauvres
Gratuit, entrée libre

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
5, rue de Berne

Espace Loisirs Charentonneau
122, rue Roger François

Espace Loisirs du Centre
29, rue Pierre Sémard

Espace Loisirs Les Juilliottes
5, Cours des Bruyères

Gymnase Condorcet
35, rue Danielle Casanova

Les Petits Frères des Pauvres
20, avenue du Professeur Cadiot

Maison Pour Tous d'Alfort
1, rue du Maréchal Juin

Médiathèque André Malraux
4, rue Albert Camus

Moulin Brûlé
47, avenue Foch

Musée de Maisons-Alfort
34, rue Victor Hugo

Parc du Vert-de-Maisons
159, rue Jean Jaurès

Dans le square de l'Artificier François
1, rue du Maréchal Juin

Théâtre Claude Debussy
116, avenue du Général de Gaulle

Pour tout renseignement, contactez
INFO-Séniors au 01 45 18 14 42
ou par email : omc.infoseniors@gmail.com
8, rue Bourgelat

Toutes les activités sont proposées
dans la limite des places disponibles.