

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

LE FORUM DES SENIORS FAIT SON RETOUR !

Cette année, la traditionnelle Semaine Bleue s'ouvre avec la 3^e 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

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

❖ 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

❶ 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 MARCHÉ NORDIQUE

Le principe de ce sport est d'accroître 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 Dorneau

► 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

① 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

① 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

① 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 Sépard

Espace Loisirs Les Juillottes
5, Cours des Bruyères

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.