

Le Programme des Seniors

Service Animations Loisirs Aux Seniors

Septembre à
Décembre
2026

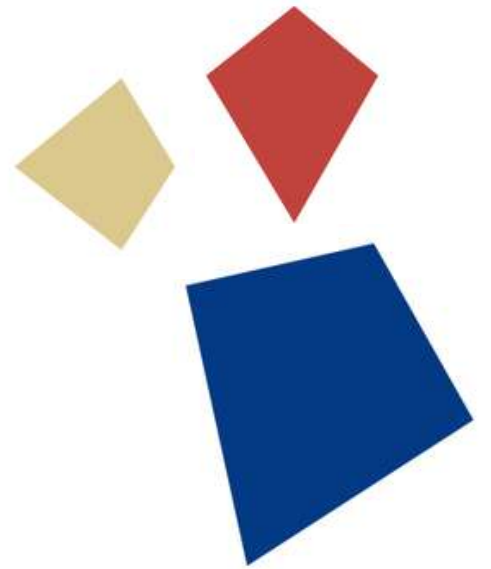
Ateliers,
sorties,
animations
et activités



Responsable ALAS : 07 61 78 31 07
Réfèrent ALAS : 06 99 08 49 02
Pôle seniors : 01 69 91 52 85 / 01 69 91 52 67
alas@ville-bondoufle.fr



Édito



Chères Bondoufloises, chers Bondouflois,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente cette nouvelle édition du Programme Seniors.

Lors de la campagne municipale, certains ont pu craindre une diminution des activités proposées à nos aînés. J'ai toujours défendu l'inverse. Ma volonté est de préserver ce qui fait la qualité de Bondoufle, tout en améliorant progressivement les services proposés aux seniors.

Nos aînés occupent une place essentielle dans la vie de notre commune. Ils sont une mémoire, un repère et un lien précieux entre les générations. Il est donc de notre responsabilité de leur proposer des activités de qualité, accessibles et régulières, dans un cadre organisé, bienveillant et respectueux de chacun.

Ce programme illustre pleinement cette ambition : sorties culturelles, activités physiques adaptées, ateliers mémoire, moments festifs, rencontres intergénérationnelles ou encore découvertes locales. Derrière chaque activité, il y a une même volonté : maintenir le lien social, favoriser le bien-être et faire vivre un esprit de convivialité auquel les Bondouflois sont attachés.

Je crois profondément qu'une ville équilibrée est une ville où chacun trouve sa place, où les générations se respectent et où la vie collective repose sur des valeurs de proximité, de solidarité mais aussi d'ordre et de cadre. Cet équilibre est indispensable pour préserver la qualité de vie qui fait l'identité de Bondoufle.

Je tiens à remercier chaleureusement les agents municipaux, les bénévoles et l'ensemble des personnes mobilisées tout au long de l'année auprès de nos seniors. Leur engagement contribue directement à la réussite de ces moments de partage.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle saison, riche en rencontres, en découvertes et en instants de convivialité.

Bien fidèlement,

Vivien LEROY
Maire de Bondoufle

Comment ça marche ?

MODALITÉS D'INSCRIPTION

1^{ère} étape

Je choisis ma ou mes sorties (**5 choix au maximum**), ainsi que mes activités sur mon bulletin de pré-inscription. **Il n'y a pas de classement par ordre d'arrivée.**

3^{ème} étape

Je viens récupérer ma fiche individuelle de confirmation d'activités et de sorties en mairie ou au Club seniors Henry Marcille

à partir du 6 juillet 2026.

Puis je règle le montant correspondant, **en chèque**, maximum **1 mois avant** la date de la sortie.

2^{ème} étape

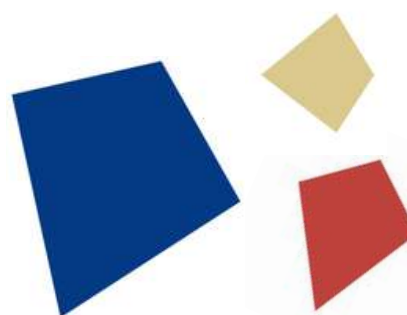
Une fois rempli, je dépose mon bulletin **en main propre** à la mairie ou au club seniors.

Je peux aussi l'envoyer par mail à

alas@ville-bondoufle.fr

jusqu'au 19 juin 2026, 17h30.

(Attention ! Passé ce délai, mes demandes seront automatiquement placées en liste d'attente et notifiées "hors délai".)



La confirmation de votre réservation se fait en payant votre sortie un mois avant celle-ci. Sans paiement dans les délais impartis, nous nous réservons le droit d'annuler votre réservation et de la proposer à une personne inscrite sur la liste d'attente

- Être âgé de 65 ans et +
- Être inscrit(e) sur la liste communale des seniors

Les activités proposées sont payantes ou gratuites, et sont soumises **obligatoirement** à une pré-inscription

Les horaires et tarifs sont donnés à titre indicatif. Ils sont amenés à évoluer légèrement si besoin.

Un SMS vous sera envoyé, au plus tard la veille de la sortie, pour confirmer le lieu et l'horaire de rendez-vous. Un SMS peut vous être également envoyé pour vous rappeler votre prochaine activité.

Lors des sorties et activités extérieures, le Club seniors Henry Marcille sera fermé, sauf pour les jeux et moments de partage le jeudi après-midi.

Le planning d'activités est susceptible d'être modifié en fonction du nombre d'inscrits, d'événement exceptionnel ou des conditions météorologiques.

Vous avez la possibilité d'annuler jusqu'à 1 mois avant la sortie et jusqu'à 2 jours francs, pour raison médicale uniquement et sur présentation d'un justificatif. Aucun remboursement ne sera effectué au-delà des délais précités pour tout motif confondu.

Afin que l'ensemble des bénéficiaires puissent profiter pleinement des sorties proposées, vous devez présélectionner un maximum de **5 sorties** par personne. Les ateliers, activités et animations ne sont, quant à eux, pas soumis à cette restriction. Si une sortie ne vous est pas attribuée vous serez placés automatiquement sur liste d'attente.



Toute l'actualité du Club seniors Henry Marcille
Plannings, documents administratifs, ...
sur internet à l'adresse suivante : **www.ville-bondoufle.fr**
Onglet > Sortir/bouger > Animations et Loisirs Aux Seniors

Le Programme



Mercredi 02 Septembre
Mercredi 07 Octobre
Mercredi 04 Novembre
Mercredi 16 Décembre
Gym Ballon



Travail d'équilibre et de posture sur ballon, musculation douce de la gaine abdominale et de la chaîne dorsale. Deux créneaux horaires vous sont proposés afin de satisfaire le plus grand nombre. **L'horaire de votre session sera indiqué sur votre fiche individuelle.**

Gratuit

de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15
Club seniors Henry Marcille

Lundi 28 Septembre
Lundi 26 Octobre
Lundi 23 Novembre
Lundi 21 Décembre
Ateliers mémoire



Faites travailler votre mémoire visuelle, sémantique ou encore visuospatiale. Pour garantir un atelier de qualité, l'animation se répartit en deux groupes. **L'horaire de votre session sera indiqué sur votre fiche individuelle.**

Gratuit

de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30
Club seniors Henry Marcille

Lundi 07, 14, 21 et 28 Septembre
Lundi 05 et 12 Octobre
Lundi 02, 09, 16, 23 et 30 Novembre
Lundi 07 Décembre
PRIF : équilibre en mouvement



L'activité physique est un domaine très varié qui englobe notamment les loisirs, les déplacements (comme la marche ou le vélo), les tâches ménagères, les activités ludiques...

Les 12 rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Attention : en vous inscrivant à cette activité, vous vous engagez sur l'ensemble des séances.

Gratuit

de 10h à 12h
Club seniors Henry Marcille

Courses

Plusieurs créneaux au choix



- Ven. 04 Septembre : Intermarché
- Ven. 18 Septembre : Carrefour
- Ven. 02 Octobre : Auchan
- Ven. 09 Octobre : Marché frais
- Ven. 23 Octobre : Lidl
- Ven. 06 Novembre : Intermarché
- Jeu. 19 Novembre : Carrefour
- Ven. 04 Décembre : Marché frais
- Ven. 18 Décembre : Auchan



Gratuit - Transport en minibus
départ à 9h10 - retour à votre domicile avant 12h
RDV au Club seniors Henry Marcille



Lundi 07 Septembre

Cueillette du chapeau de paille Torfou



Chaussez vos bottes et transformez-vous en agriculteur !

Venez récolter les fruits et légumes de saison dont vous aurez besoin pour cuisiner. (Les achats sont à votre charge.)

Tarif : 2€

de 13h30 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors

Henry Marcille



Mercredi 23 Septembre

Mercredi 21 Octobre

Mercredi 18 Novembre

Initiation danse



Venez bouger et vous déhancher au rythme de musiques cadencées.

Gratuit

de 14h à 15h30

Club seniors Henry Marcille



Mercredi 09 Septembre

**Vélorail de la vallée de la Juine
(Saint-Cyr-la-Rivière)**



Sillonnant les bords de la Juine, la ligne ferrée vous mène au gré de découvertes naturelles et patrimoniales pour une promenade de 12km, tout en sensations et en douceur. Rdv à 11h30 pour profiter d'un pique-nique dans un écrin de verdure avant de pédaler l'après-midi.

Tarif : 7€

de 11h30 à 17h30

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille

Vendredi 11 Septembre

**Balade dans le domaine départemental
de Montauger**

Le Domaine de Montauger s'étend sur 15 hectares au pied des coteaux de Brie et accueille la Maison de l'environnement.

Venez vous promener et savourer le charme tranquille du site.

Tarif : 2€

De 14h à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Lundi 21 Septembre

Balade Pique-Nique à Vert-le-Petit

Promenade bucolique au cœur des étangs de Vert-le-Petit. Chacun ramène son pique-nique.

Tarif : 2€

De 11h à 16h - Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Vendredi 02 Octobre
Vendredi 06 Novembre
Dictée

Comme à l'école, mais cette fois de bon cœur, venez tester votre orthographe et votre grammaire lors d'une dictée sans prétention.

Gratuit

de 14h à 16h

Club seniors Henry Marcille



Vendredi 25 Septembre
Vendredi 09 Octobre
Vendredi 13 Novembre
Vendredi 11 Décembre
Karaoké



Jeu de divertissement en chanson.
Venez écouter, chanter et danser au rythme des chansons de votre choix.

Gratuit

de 14h à 16h30

Club seniors Henry Marcille



Vendredi 04 Septembre
Jeudi 15 Octobre
Jeudi 12 Novembre
Lundi 07 Décembre



Jeux de coordination et de motricité

Venez tester votre adresse, votre précision et votre motricité dans des jeux seuls ou en équipe. Améliorez votre préhension de façon ludique. Rien à perdre, tout pour s'amuser.

Gratuit

de 14h à 15h30

Club seniors Henry Marcille



Jeudi 24 Septembre
Journée à
l'Espace Rambouillet
(78)



L'Espace Rambouillet est un lieu privilégié d'observation des animaux et de la forêt, créé par l'Office national des forêts. Entrez sur le territoire des loups et des cerfs. En pleine période de brame, laissez-vous gagner par l'émotion d'une rencontre avec la nature. Vous pourrez également profiter d'un spectacle de rapaces.

Découvrez la forêt sauvage lors d'une visite commentée en petit train et apprenez-en davantage sur les animaux de la forêt et leur environnement

Tarif : 29,50€

Transport en bus

départ à 9h retour vers 18h

RDV au Parking des Pyramides



Mon

Bulletin de pré-inscription

NOM / PRENOM

MADAME

MONSIEUR

Je dépose **obligatoirement** mon bulletin **en main propre** à la mairie ou au Club seniors Henry Marcille **jusqu'au 19 Juin 2026, 17h30**. Je peux aussi l'envoyer par mail à : alas@ville-bondoufle.fr

maximum 5 souhaits

si un souhait ne vous est pas attribué, vous êtes automatiquement inscrit sur liste d'attente et susceptible d'être appelé en cas d'annulation

Les **sorties et découvertes**
en **demi-journées**

Les **sorties et découvertes**
en **journées complètes**

☐ Lycée hôtelier d'Etiolles (91) Participants ☐ M. ☐ Mme **17,50€**

- ☐ Jeudi 1er Octobre
☐ Jeudi 26 Novembre

Merci d'indiquer vos préférences,
(plusieurs choix possibles)
cela sera considéré comme 1 seul souhait

☐ Mercredi 09 Septembre Participants ☐ M. ☐ Mme **7€**
Vélorail de la Juine (91)

☐ Vendredi 11 Septembre Participants ☐ M. ☐ Mme **2€**
Balade au domaine de Montauger (91)

☐ Mercredi 16 Septembre Participants ☐ M. ☐ Mme **13,50€**
Visite de cave de Vauhallaan (91)

☐ Lundi 21 Septembre Participants ☐ M. ☐ Mme **2€**
Balade pique-nique Vert-le-Petit (91)

☐ Mercredi 30 Septembre Participants ☐ M. ☐ Mme **2€**
Visite d'orgue (91)

☐ Jeudi 08 Octobre Participants ☐ M. ☐ Mme **7€**
Musée des transports urbains (77)

☐ Lundi 12 Octobre Participants ☐ M. ☐ Mme **16€**
Centre National de Rugby (91)

☐ Lundi 19 Octobre Participants ☐ M. ☐ Mme **13€**
Maison Zola Dreyfus (78)

☐ Lundi 02 Novembre Participants ☐ M. ☐ Mme **13,50€**
Découverte métier de doreur (78)

☐ Lundi 09 Novembre Participants ☐ M. ☐ Mme **4,50€**
Voilier viking Gungnir (77)

☐ Lundi 16 Novembre Participants ☐ M. ☐ Mme **9,50€**
Visite luthier (91)

☐ Vendredi 04 Décembre Participants ☐ M. ☐ Mme **2€**
Visite AFM Téléthon

☐ Vendredi 18 Décembre Participants ☐ M. ☐ Mme **7€**
Marché de Noël de Chartres (28)

☐ Jeudi 24 Septembre Participants ☐ M. ☐ Mme **29,50€**
Espace Rambouillet (78)

☐ Vendredi 16 Octobre Participants ☐ M. ☐ Mme **38€**
St Germain en Laye - Chatou (78)

☐ Vendredi 20 Novembre Participants ☐ M. ☐ Mme **44€**
Cabaret l'Artishow (75)

☐ Mercredi 02 Décembre Participants ☐ M. ☐ Mme **22€**
Le Grand Noël de Vaux le Vicomte (77)

Autorisation de droit à l'image

☐ **J'accepte** que les images et vidéos prises dans le cadre des activités et sorties organisées par le service seniors, puissent être diffusées sur tout support municipal (site internet, gazette, programme...)

☐ **Je n'accepte pas**

Signature obligatoire

Les animations, ateliers & activités extérieurs

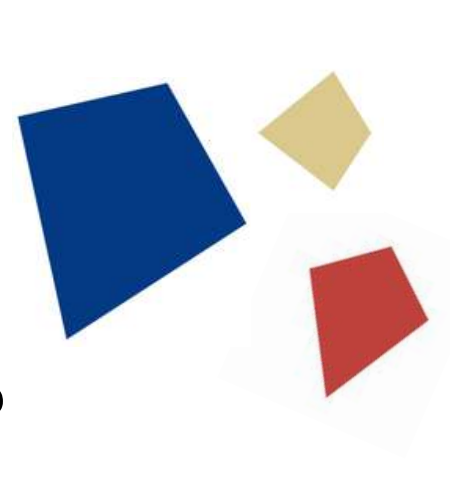
sans restriction



☐ Mer. 02 septembre Gym ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 04 Septembre Courses - Intermarché	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 04 Septembre Jeux de motricité	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 07 Septembre Cueillette chapeau de Paille Torfou	Participants	☐ M. ☐ Mme	2€
☐ les lundi du 07/09 au 07/12 sauf vacances scolaires PRIF santé et équilibre en mouvement	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 14 Septembre Création manuelle	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 17 Septembre Découverte nouveaux jeux	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 18 septembre Atelier cuisine asiatique	Participants	☐ M. ☐ Mme	5€
☐ Ven. 18 septembre Courses - Carrefour	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 23 Septembre Initiation danse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 25 Septembre Karaoké	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 28 Septembre Atelier Mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 02 Octobre Courses - Auchan	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 02 Octobre Dictée	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 07 Octobre Gym Ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 09 Octobre Courses - Marché frais	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 09 Octobre Karaoké	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 14 Octobre Création manuelle intergé	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 15 Octobre Jeux de Motricité	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 21 Octobre Initiation danse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 23 Octobre Courses - Lidl	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 23 Octobre Journal	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 26 Octobre Atelier Mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit

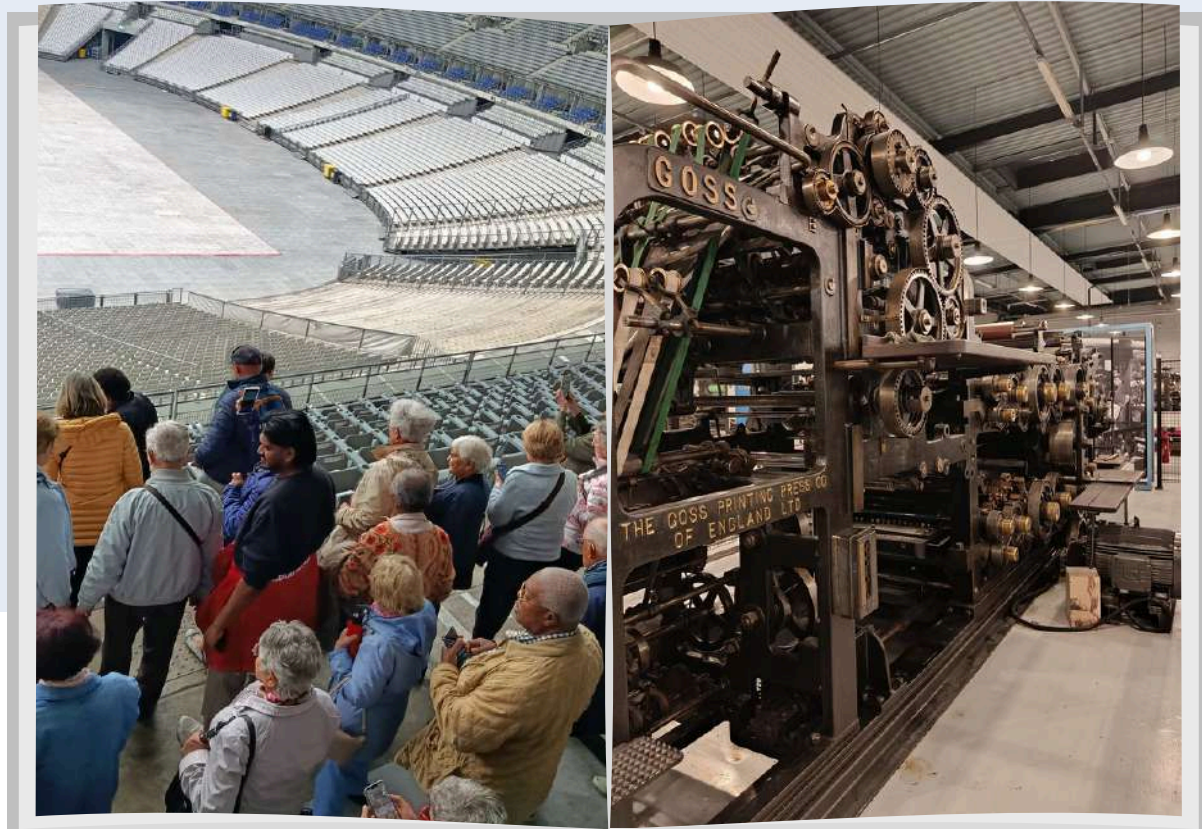
☐ Mer. 28 Octobre Code de la route	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 04 Novembre Gym ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 06 Novembre Courses - Intermarché	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 06 Novembre Dictée	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 12 Novembre Atelier gourmand - avec RPE	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 12 Novembre Jeux de motricité	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 13 Novembre Karaoké	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 18 Novembre Initiation danse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 19 Novembre Courses - Carrefour	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 23 Novembre Atelier Mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 25 Novembre Grand Loto	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 27 Novembre Journal	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 30 Novembre Atelier cuisine : entrée de Noël	Participants	☐ M. ☐ Mme	5€
☐ Ven. 04 Décembre Courses - Marché frais	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 07 Décembre Jeux de Motricité	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 11 Décembre Karaoké	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 14 Décembre Création manuelle	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 16 Décembre Gym Ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 17 Décembre Atelier gourmand - avec RPE	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 17 Décembre Découverte nouveaux jeux	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven. 18 Décembre Courses - Auchan	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun. 21 Décembre Atelier mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Mer. 23 Décembre Journal	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit

Les mardis et jeudis après-midi (lorsqu'il n'y a pas de sorties), le Club seniors Henry Marcille est accessible à tous sans préinscriptions pour des moments de convivialité : jeux de cartes, scrabble, papotage...etc.



ées de sorties, d'activit
Toutes vos suggestions so

Toutes vos suggestions sont inscrites dans un fichier et étudiées pour les prochains programmes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Le Programme des *Seniors*

Les activités au club

Henry Marcille

Des moments de partage, de détente
et de bonne humeur pour rester actifs
et créer du lien !



*Se retrouver,
partager,
s'amuser !*



JEUX DE CARTES

Partagez un moment convivial
autour de jeux de cartes :
belote, rami, tarot...



de 14h
à 17h

*Les mardis
et jeudis*



JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Triominos, Rummikub
et bien d'autres jeux pour stimuler
la mémoire tout en s'amusant.



de 14h
à 17h

*Les mardis
et jeudis*



MOMENT DE PARTAGE

Échanges, discussions et
moments chaleureux.



de 14h
à 17h

*Les mardis
et jeudis*

À savoir

Ces activités sont gratuites
et ouvertes à tous les seniors inscrits.



INFOS PRATIQUES



Club seniors
Henry Marcille

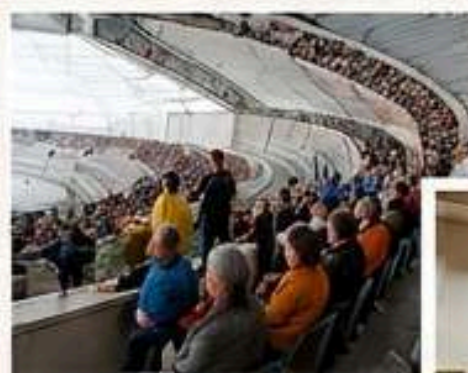


Espace d'échanges,
de loisirs et de convivialité.

Horaires du Club

du lundi au
vendredi

9h-12h /
13h30-17h

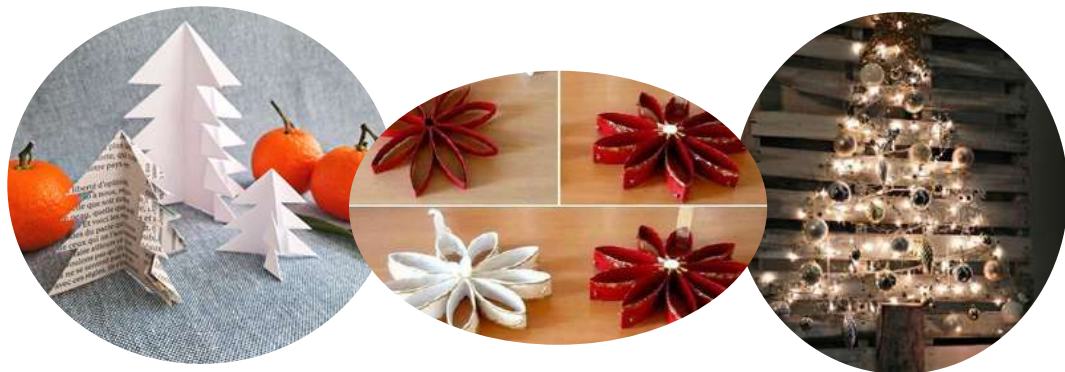


Envie de proposer une activité ?

Vous avez une idée, une passion ou une compétence à partager ?
Parlez-en à l'équipe ALAS, vos suggestions sont les bienvenues !

*Le plaisir d'être ensemble,
chaque jour de la semaine !*





Lundi 14 Septembre

Lundi 14 Décembre

Ateliers création manuelle



Venez imaginer, fabriquer, concevoir, créer une oeuvre avec vos petites mains . C'est un magnifique prétexte pour travailler votre motricité fine dans la bonne humeur.

Un moment convivial où le partage et la complicité sont les maîtres-mots.

Gratuit

de 14h à 17h

Club seniors Henry Marcille



Mercredi 16 Septembre

Visite de cave de Vauhalla



Sur le plateau de Saclay, on ne s'attend pas forcément à voir la vigne pointer le bout de ses feuilles. Et pourtant, le vignoble de Vauhalla cultive une parenthèse aussi dépaysante qu'authentique.

La visite guidée déroule les grandes étapes de ce renouveau. En point final, la dégustation du vin du domaine permet de savourer le fruit du travail dans les vignes.

Tarif : 13,50€

de 13h45 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Jeudi 1er Octobre, Jeudi 26 Novembre

Déjeuner au lycée hôtelier d'Etiolles



Les apprentis cuisiniers et serveurs du lycée hôtelier d'Etiolles vous feront déguster une cuisine gastronomique digne des grands restaurants.

La composition du menu sera à découvrir au moment venu. **Les dates sont susceptibles d'évoluer en fonction des stages et examens des jeunes**

Tarif : 17,50€

de 11h30 à 15h - Transport en minibus -

RDV au Club seniors Henry Marcille



Mercredi 14 octobre

Atelier création manuelle

intergénérationnel



Venez **imaginer, fabriquer, concevoir, créer une oeuvre** avec vos petites mains et celles des **enfants du centre de loisirs**.

Une activité manuelle parfaite pour stimuler votre agilité avec le sourire en échangeant avec les jeunes bondouflois. Vous les aiderez autant qu'ils vous aideront et cela promet d'être riche.

Gratuit

de 14h à 17h

RDV au Club seniors Henry Marcille



Vendredi 18 Septembre

Atelier Cuisine: Saveur d'Asie

Lundi 30 Novembre

Atelier Cuisine: Entrées de Noël



Profitez d'un moment convivial autour des fourneaux où vous repartirez le ventre plein de vos préparations et avec les recettes du jour. Que ce soit sur la session asiatique comme sur celle des entrées de Noël, l'objectif est l'échange, la complicité et la simplicité.

Tarif : 5€

de 14h à 16h30

Club seniors Henry Marcille



**Mercredi 30
Septembre**
**Visite de l'Orgue
de la basilique de
Longpont**

Venez découvrir le grand-orgue Kern 2009 de la basilique de Longpont.

Vous aurez une présentation historique du projet, sa composition et vous percerez à jour les secrets de ses sonorités avec une explication de son fonctionnement et un aperçu de l'intérieur (buffet et soubassement)

**Tarif : 2€ + Une libre participation aux frais sur place
par chèque ou espèce**

de 15h45 à 18h
Transport en minibus
RDV au Club seniors Henry Marcille



Jeudi 17 Septembre
Jeudi 17 Décembre
Découverte de nouveaux jeux de société



Venez découvrir comment jouer avec vos neurones, développer votre esprit créatif, imaginaire, stratégique, autour de différents jeux de plis, de dés ou de pions dont vous ignorez l'existence... pour le moment !

Gratuit

de 14h à 17h
Club seniors Henry Marcille



Jeudi 08 Octobre
**Musée des transports urbains à
Chelles**



Le Musée des Transports Urbains de France présente une collection de 70 véhicules (autobus, tramway, métro, autocars) de différentes époques et des régions de France.
Des maquettes et des expositions temporaires ainsi que l'atelier mécanique permettent aux visiteurs de contempler et de mesurer l'évolution des transports en commun.

Tarif : 7€

de 13h30 à 17h30
Transport en minibus
RDV au Club seniors Henry Marcille



Jeudi 12 Novembre
Jeudi 17 Décembre
Ateliers gourmands petite enfance



Confectionnez de petites douceurs en compagnie des enfants de 1 à 3 ans.
En partenariat avec le Relais Petite Enfance !

Gratuit

de 9h30 à 11h15
Club seniors Henry Marcille

Repas compris



Vendredi 16 Octobre St Germain-en-Laye et Chatou (78)

Venez découvrir, lors d'une visite guidée, le Château qui a accueilli successivement 29 rois. En plus de cette visite historique, vous découvrirez le musée d'Archéologie

nationale, situé au cœur du château.

Après le déjeuner aux abords du château, vous reprendrez le bus direction Chatou, sur l'île des Impressionnistes, dans une ancienne

guinguette qui abrite aujourd'hui un musée consacré au canotage ainsi que son exposition « Renoir, l'expérience immersive ».

Une présentation commentée du hameau vous sera proposée par un guide. Vous découvrirez également une collection unique de bateaux et écouterez les secrets de leur restauration.



Tarif : 38€

Transport en bus
départ à 8h30- retour vers 18h30
RDV au parking des Pyramides

****Entrée****
Œuf mayonnaise

****Plat****
cuisse de canard rôti
écrasé de pomme de
terre

****Dessert****
Délice poire Chocolat



Lundi 12 Octobre Visite du CNR (Centre National du Rugby) (Marcoussis)

Découvrez le Centre National de Rugby à Linas-Marcoussis, centre d'entraînement des équipes de France. Une visite guidée unique dans les coulisses du rugby de haut niveau, entre performances, innovation et esprit collectif.

Tarif : 16€

de 14h à 17h30
Transport en minibus
RDV au Club seniors
Henry Marcille



Lundi 19 Octobre Visite maison Zola et Dreyfus (Médan)



Venez pousser la porte de la maison d'Emile Zola, voisine du musée Alfred Dreyfus. L'occasion unique de vous imprégner des lieux. Vous découvrirez l'environnement dans lequel Zola aimait écrire et vivre ainsi que le combat pour la justice et la vérité qu'a courageusement mené Alfred Dreyfus. Voilà deux hommes qui forcent votre admiration, remémorons-nous ces événements.

Tarif : 13€

de 13h à 17h
Transport en minibus
RDV au Club seniors Henry Marcille



Lundi 02 Novembre
Découverte du métier de doreur
(Chelles)



Nous avons un patrimoine magnifique, préservé grâce au savoir-faire d'artisans passionnés, comme les doreurs. Ils œuvrent à l'entretien et à la restauration des collections d'objets d'art en bois doré du château, du mobilier aux cadres anciens.

Leur mission principale consiste à dorer, c'est-à-dire appliquer une fine feuille d'or sur les œuvres. Avant cette étape minutieuse, ils restaurent les parties abîmées ou manquantes afin de redonner toute leur splendeur aux objets.

Les doreurs utilisent également des techniques de peinture décorative pour sublimer les objets d'art, gaines et socles.

Venez découvrir ce métier d'exception et mettre la main à la pâte

Tarif : 13,50€

de 13h30 à 18h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Vendredi 04
Décembre
Visite de
l'AFM
Téléthon
(Evry)

Partez à la découverte de l'AFM lors d'une visite

enrichissante et conviviale. Découverte des ateliers, Présentation des missions et des savoir-faire, échanges autour des métiers et de l'histoire de l'association, dans une ambiance chaleureuse et accessible à tous.

Une sortie culturelle et humaine pour partager un moment intéressant et sympathique.

Tarif : 2€

de 14h à 17h - Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Lundi 09 Novembre
Voilier viking Gungnir (Saint-Pierre-
les-Nemours)



Les Vikings ont envahi nombre de nos régions et une part de leur histoire est aussi la nôtre. Vous pourrez visiter un bateau viking ... en vrai ! Espace Viking propose la visite du voilier Gungnir, suivie d'une conférence sur l'Histoire des Vikings. Un endroit idéal pour découvrir un pan méconnu de notre Histoire.

Tarif : 4,50€

de 13h à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Lundi 16 Novembre
Visite découverte du métier de
luthier (Arpajon)



Après les cuivres, place aux cordes! venez découvrir le métier de ce passionné spécialisé dans la lutherie du quatuor, les violons, altos, violoncelles et contrebasses. Outre la vente, il propose des services de restauration, réparation et entretien.

Tarif : 9,50€

de 13h45 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille

**Vendredi 23
Octobre
Vendredi 27
Novembre
Mercredi 23
Décembre**
**Écriture du
journal ALAS**



À vous de jouer les journalistes ! Interviews, photographies, articles descriptifs, blagues, conseils, prévention, jeux...

Ce petit journal, à destination unique des seniors du service ALAS, permettra de transmettre et d'alimenter la vie du club. À vous d'être inventifs et inspirés...

Gratuit

de 14h à 16h30

Club seniors Henry Marcille



Mercredi 02 Décembre
Grand Noël de Vaux le Vicomte



Offrez-vous une journée féerique au cœur du magnifique Château de Vaux-le-Vicomte à l'occasion du Grand Noël !

Venez visiter le château entièrement décoré et illuminé, découvrir les somptueux décors de fêtes, vous promener dans les illuminations et vous délecter d'un délicieux goûter convivial dans le château.

Une sortie pleine de charme, de lumière et de convivialité pour partager ensemble la magie de Noël.

Tarif : 22€

Transport en bus

départ à 14h30 - retour à 20h30

RDV au parking des Pyramides

Vendredi 20 Novembre
**Cabaret : l'Arti Show en mode
beaujolais**

Repas compris



Entre performances époustouflantes, humour, émotion et costumes scintillants, les artistes transformistes vous feront voyager dans un show haut en couleur où l'élégance rencontre la folie du cabaret parisien. Revue transformiste spectaculaire, Chansons, danse, imitation... Venez vivre une expérience unique et laissez-vous emporter par la magie de la scène.

Tarif : 44€

de 10h30 à 17h30

Transport en bus

RDV au parking des Pyramides



****entrée****

❖ Assiette de
charcuterie et
beaujolais

****plat****

❖ Blanquette de veau

****dessert****

❖ gourmandise de
framboise



Mercredi 28 Octobre

Session code de la route



Animée par un ancien inspecteur du permis de conduire, venez tester vos connaissances de manière ludique et participative lors d'une session de code conviviale.

Un point de rappel particulier sur les panneaux routiers sera abordé.

Pas d'inquiétude, aucune perte de permis n'est envisagée... normalement 😊

Gratuit

de 14h à 16h30

Club seniors Henry Marcille



Mercredi 25 Novembre Grand Loto de Noël



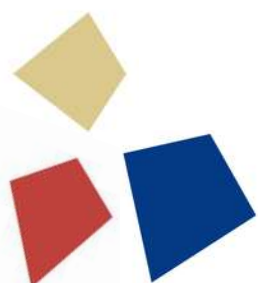
Venez partager un moment chaleureux lors du Loto de Noël ! Pour participer, chacun apporte un petit lot : création faite main, gourmandise, objet plaisir ou petite attention... choisissez quelque chose qui vous ferait plaisir à recevoir, car qui sait... vous pourriez bien le gagner !

Rires, surprises et esprit de Noël seront au rendez-vous pour passer ensemble un bel après-midi festif.

Gratuit

de 14h00 à 16h30

Club seniors Henry Marcille



Le **Guide** du niveau
d'effort et de
difficulté



accessible à tous



parcours avec des
escaliers et de la marche



réservé aux bons
marcheurs

Vendredi 18 Décembre

Marché de Noël et Chartres en Lumières



À l'approche des fêtes, Chartres se transforme en véritable ville enchantée. Entre son magnifique marché de Noël, ses chalets gourmands et ses illuminations féériques, la ville offre une ambiance chaleureuse et magique pour petits et grands.

Flânez dans les rues illuminées, admirez la cathédrale sublimée par les lumières et profitez des nombreuses animations de Noël. Odeurs de vin chaud, spécialités gourmandes et artisanat local vous plongent immédiatement dans l'esprit des fêtes.

Le prix pourra être revu à la baisse en fonction du nombre de participants.

Tarif : 7€

de 15h à 21h

Transport en bus

RDV au parking
des Pyramides

