



SÉNIORS

Programme des animations



Année 2019

ÉDITO

Parce que les séniors représentent une part importante de notre ville, nous avons à cœur, à Bondy, de leur faire la place belle.

Comme chaque année, le service des animations séniors a déployé des trésors d'imagination pour offrir à son public un programme riche et varié où se mêlent séjours, visites, animations et ateliers.

Et pour favoriser les déplacements vers les différents sites d'animations, la Ville a travaillé à l'initiative du Conseil des sages à l'acquisition d'un minibus de 9 places, dont une pour un passager en fauteuil roulant, qui sera entièrement dédié aux séniors à partir du mois de juin. De quoi profiter pleinement des activités.

Vous aimez les voyages ? En 2019, cap sur la Sicile ! Découvrez le patrimoine enchanteur de cette île chargée d'histoire et dégustez les spécialités locales. Découvertes en France également avec un séjour à Marseille avant l'été, et Morzine en arrière-saison.

Profitez aussi d'excursions à Paris, Lille, Beauvais, Amiens, Boulogne-sur-Mer... Et découvrez la richesse de nos terroirs.

Sans oublier les spectacles, ateliers et animations, comme toujours placés sous le signe de la bonne humeur, avec une grande nouveauté cette année, les thés dansants qui auront lieu tous les mois !

Un programme foisonnant, éclectique et réjouissant pour vous souhaiter à toutes et tous une retraite épanouissante et heureuse.

SYLVINE THOMASSIN

Maire de Bondy

ALAIN VERGER

Conseiller municipal délégué aux Politiques Séniors



SOMMAIRE

4 Escapades et séjours

8 Excursions d'une journée

13 Excursions d'une demi-journée

18 Spectacles

20 Ateliers

23 Animations

EN PRATIQUE

- > Les prix indiqués tiennent compte de la participation du CCAS (sur certaines sorties).
- > Les inscriptions ont lieu préférentiellement le jour déterminé et indiqué. Dans la limite des places disponibles, les inscriptions peuvent se faire ensuite directement au Service des solidarités et animations du CCAS.

ESCAPADES ET SÉJOURS

Marseille

(8 jours/7 nuits)

**Dans le cadre du programme
Seniors en vacances ANCV**

DU 26 MAI AU 2 JUIN

Ville d'art et de culture, Marseille vous offrira un dépaysement absolu. Avec ses siècles d'existence, elle conjugue tradition et modernité. La ville est profondément marquée par son passé et exhume les vestiges de toutes les cités qui se sont superposées au fil des siècles. Vous découvrirez les grandes réalisations architecturales du XXI^e siècle, son cadre naturel exceptionnel et ses petits ports de pêche.

- > Excursion à la journée avec déjeuner au restaurant. **Marseille** : tour de ville panoramique en autocar avec un guide conférencier, Notre-Dame-de-la-Garde, le vieux port, la corniche, la cathédrale de la Major... Visite guidée du quartier historique du Panier, arrêts chez les artisans pour découvrir les spécialités de Marseille.
- > Balade jusqu'au **Palais Longchamp**, découverte du parc Longchamp.
- > Excursion à **Cassis** : petit port de pêche niché entre deux sites naturels exceptionnels (le célèbre massif des Calanques et le majestueux Cap Canaille)
- > Animations en journée au Centre (pétanque, jeux café, atelier culinaire...)
- > Soirées animées : soirée dansante, soirée cabaret, jeux, soirée karaoké, café-théâtre.



Basilique Notre-Dame-de-la-Garde © Robert Valette

PRIX : 437 €
+ 77 € CHAMBRE INDIVIDUELLE

Le prix comprend :

Hébergement en chambre double, télévision.

Pension complète sous forme de buffets à volonté, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner et panier repas à emporter (déjeuner) du dernier jour - café aux déjeuners, vin inclus.

Les personnes non imposables (la ligne « impôt sur le revenu net avant correction » doit être inférieure ou égale à 61 €) peuvent bénéficier d'une subvention ANCV de 160 €.

Pièces à fournir à l'inscription :

Photocopie de la carte d'identité

Photocopie de l'avis de non-imposition 2018 (pour les personnes non imposables)

INSCRIPTIONS LE 31 JANVIER AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30

Morzine - Avoriaz **(8 jours / 7 nuits)**

Dans le cadre du programme
Seniors en vacances ANCV

DU 7 AU 14 SEPTEMBRE

Accolée à la frontière Suisse, l'élégante Morzine allie tradition et modernité. Vous découvrirez des terres chargées d'histoire, des terroirs aux personnalités multiples, et le riche patrimoine culturel de Savoie Mont-Blanc...

- > Découverte de la station de **Morzine**, balade pédestre au **Parc des Dèrechés**.
- > Visite de la fruitière de Morzine, film de présentation sur la fabrication du fromage et dégustation de 3 fromages accompagnée de son verre de vin.
- > Balade pédestre la **cascade de Nyon**.
- > Évasion à **Sixt-Fer-à-Cheval**, classé « plus beaux villages de France », et découverte de son cirque naturel. Visite de Samoëns et du jardin botanique la **Jaýsinia** (5000 espèces de la flore de montagne provenant des cinq continents).
- > Petit tour au marché de Morzine.



La cité médiévale d'Yvoire

- > Excursion à la journée : visite de la cité médiévale d'**Yvoire**, l'un des plus beaux villages de France, avec ses maisons de pierre à balcons de bois, et ses ruelles fleuries de glycines et de géraniums.
- > Animations en journée au centre (espace détente, pétanque, jeux café, atelier culinaire, initiation à la danse...)
- > Soirées animées : soirée dansante, soirée cabaret, jeux, soirée karaoké, café-théâtre.

PRIX : 437 €

Le prix comprend :

Hébergement en chambre double, télévision.

Pension complète sous forme de buffets à volonté, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner et panier repas à emporter (déjeuner) du dernier jour - café aux déjeuners, vin inclus.

Les personnes non imposables (la ligne « impôt sur le revenu net avant correction » doit être inférieure ou égale à 61 €) peuvent bénéficier d'une subvention ANCV de 160 €.

Pièces à fournir à l'inscription :

Photocopie de la carte d'identité

Photocopie de l'avis de non-imposition 2018 (pour les personnes non imposables)

**INSCRIPTIONS LE 31 JANVIER AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Une priorité sera accordée aux personnes n'ayant pas pu bénéficier des voyages ANCV en 2018. Les autres inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.

La Sicile **(8 jours/7 nuits)**

**DU 27 SEPTEMBRE
AU 4 OCTOBRE**

- > Arrivée à Palerme.
- > Découverte de **Pollina**, ancien bourg dans le nord des montagnes **Madonies**.
- > Excursion à **Syracuse**, la plus belle et la plus grande de toutes les cités grecques en Sicile. Visite du théâtre grec, des Latomies, de l'Amphithéâtre, de l'Oreille de Denis, de l'île d'Ortygie avec la Fonatine Aréthuse, le Dôme et le Palais du Sénat.
- > Visite de l'**Etna**. Cette excursion vous amènera sur le plus haut volcan encore en activité en Europe (3350 m).
- > Évasion à **Taormine**, station balnéaire célèbre pour son théâtre gréco-romain.
- > Visite guidée de **Palerme** : l'église de Saint-Jean des Ermites, la cathédrale en style arabo-normand, et le Palais des Normands, siège du Parlement sicilien où se trouve la célèbre chapelle Palatine.
- > Excursion à **Céfalù**, charmante localité balnéaire et touristique, renommée pour son histoire et ses monuments.
- > Visite des **Iles éoliennes** à bord d'un bateau spécialement affrété pour la découverte des îles : l'**Île de Lipari**, temps libre pour découvrir la cathédrale, le musée archéologique ou se promener parmi les ruelles pittoresques du village, et l'**Île de Vulcano**, possibilité de profiter des plages noires caractéristiques où l'eau bouillonne.

**PRIX : 1141,20 €/BASE 40 PERSONNES +
224 € CHAMBRE INDIVIDUELLE**

**SUPPLÉMENT ASSURANCE
ANNULATION, ASSISTANCE ET
RAPATRIEMENT : 41 €**

Le prix comprend :

Vol aller-retour sur vol charter,
taxes d'aéroport.

Hébergement en chambre double.

Pension complète du dîner du jour 1
au petit-déjeuner du dernier jour, vin
inclus.

INSCRIPTIONS LE 31 JANVIER AU CCAS

MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE

DE 13H30 À 16H30



Vase en céramique de Caltagirone © Hein Didden

*Syracuse et la nécropole rocheuse de Pantalica
© Francesco Bandarin*



EXCURSIONS D'UNE JOURNÉE

*La salle art déco du musée d'Art moderne (ci-dessus)
Vue sur le vieux Lille (ci-dessous).*



Une journée à Paris Culture et Choucroute Chez Jenny

MARDI 5 MARS

- > Visite du musée d'Art moderne.
- > Dégustation de la meilleure et la plus copieuse choucroute de Paris dans une ambiance conviviale.
- > Visite libre de Notre-Dame de Paris.

PRIX : 41 € - DÉPART : 9H

**INSCRIPTIONS LE 12 FÉVRIER AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Lille - Roubaix

JEUDI 4 AVRIL

- > L'épopée textile de Roubaix et de ses environs : visite vivante et sensorielle ! En une heure, démonstration à l'appui, comprenez comment de la laine et autres fibres naissent le fil puis le tissu et découvrez l'évolution du tissage du Moyen Age à nos jours.
- > Déjeuner à Lille dans la vieille ville.

- > Visite guidée du vieux Lille. Vous flânerez dans ses rues pavées et ses petites places en découvrant le patrimoine, l'histoire et l'art de vivre de Lille à travers ses plus beaux monuments : le Palais Rihour, la Grand'Place, la Vieille Bourse, l'Opéra, la Chambre du Commerce et la cathédrale Notre-Dame-de-la-Treille.

PRIX : 50 € - DÉPART : 7H30

INSCRIPTIONS LE 28 MARS AU CCAS

MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE

DE 13H30 À 16H30

Beauvais Paris Caramels

JEUDI 25 AVRIL

- > Les chocolats Paris Caramels sont issus de fèves provenant de différentes plantations dans le monde, conçus en séries limitées à partir de recettes créatives et très raffinées. Visite commentée par un technicien du site.
- > Visite libre de la cathédrale Saint-Pierre-de-Beauvais qui abrite le chœur le plus haut du monde.
- > Déjeuner au restaurant, cuisine familiale à base de produits frais.
- > Visite commentée de la fabrique familiale artisanale de fromages (Bray Picard, tomme au foin, au cidre...).

PRIX : 45,90 € - DÉPART : 8H

INSCRIPTIONS LE 28 MARS AU CCAS

MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE

DE 13H30 À 16H30

Batellerie

Déjeuner croisière sur l'Oise

JEUDI 2 MAI

- > Rendez-vous à la cité des bateliers à Longueil-Annel où un marinier vous fait partager sa passion par la découverte d'un musée qui retrace le mode de vie exceptionnel, l'histoire et le métier d'antan et de nos jours des bateliers. Visite de la péniche Freycinet.
- > Déjeuner croisière à bord de l'Escapade.
- > Visite de la chocolaterie de Lachelle, l'une des seules chocolateries artisanales de France à fabriquer son chocolat à partir de la fève de cacao. Des origines à aujourd'hui, de la fève au produit fini, le chocolat n'aura plus aucun secret pour vous !

PRIX : 45,90 € - DÉPART : 8H

INSCRIPTIONS LE 28 MARS AU CCAS

MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE

DE 13H30 À 16H30



Musée de la batellerie à Longueil-Annel

© Tsaag Valren

Le Troglodyte

Bonneuil-en-Valois (60)

JEUDI 16 MAI

- > Visite de la champignonnière de Laigneville. Explication de toutes les étapes de la fabrication : ensemencement, incubation, cueillette.
- > Repas au Troglodyte.
- > Après-midi dansante.

PRIX : 45 € - DÉPART : 9H

**INSCRIPTIONS LE 28 MARS AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Sortie Surprise

JEUDI 13 JUIN

Partez pour une journée magique !

PRIX : 49,50 € - DÉPART : 9H30

**INSCRIPTIONS LE 28 MARS AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Amiens

JEUDI 27 JUIN

- > Balade en bateau sur les fameux hortillonnages, parcelles des maraîchers sillonnées de petits canaux.
- > Déjeuner en ville.
- > Visite guidée de la cathédrale Notre-Dame.

- > Promenade libre dans le quartier historique de Saint-Leu.

PRIX : 48,15 € - DÉPART : 7H30

**INSCRIPTIONS LE 23 MAI AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Journée à la mer

Boulogne-sur-Mer

VENDREDI 5 JUILLET

- > Visite de la rade et du port en bateau, à bord du Florelle où le capitaine abordera divers aspects de la vie des marins, de la pêche et de l'activité portuaire.
- > Déjeuner dans un restaurant de la ville.
- > Visite de **Nausicaa**, le plus grand complexe européen dédié à l'univers marin. Entre aquariums géants et réserves animalières où vous embarquerez pour un voyage au cœur des océans : lagon tropical, bassin tactile, réserve des lions de mer, plage des manchots... un bassin gigantesque de 9500 m³ vous offre un voyage en haute mer avec un amphithéâtre offrant une vue spectaculaire sur le bassin.

PRIX : 47,80 € - DÉPART : 6H

**INSCRIPTIONS LE 23 MAI À L'HÔTEL DE
VILLE - HALL DE LA SALLE DES FÊTES
DE 13H30 À 16H30**



Centre historique minier de Lewarde © Jännick Jérémy

Centre minier de Lewarde et Bêtises de Cambrai

JEUDI 18 JUILLET

- > Visite guidée du Centre Historique Minier, véritable conservatoire de la mémoire de la mine dans le Nord Pas-de-Calais.
- > Déjeuner sur le site.
- > Les Bêtises de Cambrai : ces confiseries doivent leur nom à une erreur de fabrication commise en 1889 par le jeune Emile Afchain, et sont inscrites à l'inventaire du patrimoine culinaire de France. La confiserie Afchain vous propose la visite de ses ateliers et une dégustation.

PRIX : 45,90 € - DÉPART : 7H30

**INSCRIPTIONS LE 23 MAI AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Journée paysage de Beauce

JEUDI 25 JUILLET

- > Visite des grottes du Foulon, site géologique unique au monde pour ses géodes marines de quartz et de calcédoine.
- > Repas du terroir aux grottes, salle panoramique ouverte sur la vallée du Loir.
- > Visite guidée du moulin à vent de Frouville Pensier. Situé à Ozoir-le-Breuil, ce superbe moulin à vent, dont les origines remontent au 13^e siècle, mêle charme, beauté et romantisme. Possibilité d'acheter sur place votre sac de farine.

PRIX : 39 € - DÉPART : 7H

**INSCRIPTIONS LE 23 MAI AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Oise

Musée agricole et plaisir gourmand

MARDI 20 AOÛT

- > Visite guidée du musée de la vie agricole et rurale de l'Oise à Hétomesnil, édifié dans une ancienne ferme-école et offrant une riche collection d'objets et de machines des XIX^e et XX^e siècles.
- > Déjeuner typique picard au Bon Coin.
- > Visite commentée de la fromagerie de la chapelle Saint-Jean où vous découvrirez toutes les étapes de la fabrication du fromage. Dégustation.

PRIX : 39 € - DÉPART : 8H

INSCRIPTIONS LE 25 JUIN AU CCAS

**MAISON MARIANNE SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**



La cathédrale Saint-Etienne de Meaux © Toine77

Les coulisses de Roissy

MARDI 15 OCTOBRE

- > Visite guidée de l'aéroport Paris Charles-de-Gaulle. A bord de l'autocar, vous découvrirez les infrastructures, les réalisations les plus récentes et les futurs développements. Au pied des pistes, vous serez émerveillé par le décollage d'un 747.
- > Déjeuner à Roissy.
- > Visite du musée de l'Air et de l'Espace.

PRIX : 46,80 € - DÉPART : 9H

INSCRIPTIONS LE 24 SEPTEMBRE

AU CCAS - MAISON MARIANNE

SALLE POLYVALENTE DE 13H30 À 16H30

Meaux

Musée de la Grande Guerre

JEUDI 14 NOVEMBRE

- > Visite guidée du musée de la Grande Guerre.
- > Déjeuner au restaurant.
- > Visite libre de la maison du Brie de Meaux.
- > Visite guidée de la Cathédrale et du jardin Bossuet.

PRIX : 43 € - DÉPART : 9H

INSCRIPTIONS LE 24 SEPTEMBRE

À L'HÔTEL DE VILLE - HALL DE LA SALLE

DES FÊTES DE 13H30 À 16H30

EXCURSIONS D'UNE DEMI- JOURNÉE

Après-midi dansant

**LUNDI 18 FÉVRIER ET
LUNDI 2 DÉCEMBRE**

Thé dansant au **Balajo**, établissement créé en 1936, décoré par Henri Mahé qui a également participé à la décoration du Moulin Rouge et du Grand Rex, climatisé, équipé d'un vestiaire gratuit et d'un grand bar. Toute l'équipe du Balajo vous attend sur la piste en bois : paso, boléro, chacha, slow, rock, zouk, madison, tango, disco...

**GRATUIT - DÉPART : 13H
(EN TRANSPORTS EN COMMUN)**

INSCRIPTIONS

LE 12 FÉVRIER POUR LE 18 FÉVRIER

ET LE 19 NOVEMBRE POUR LE 2 DÉCEMBRE

AU CCAS - MAISON MARIANNE

SALLE POLYVALENTE DE 13H30 À 16H30



Le Balajo dans les années 1930



Zoo de Vincennes

MARDI 26 FÉVRIER

Explorez le nouveau parc tout en abordant des thématiques telles que l'écosystème, la diversité biologique, la faune méconnue d'Europe et les missions de recherche et de conservation d'un parc zoologique.

PRIX : 15 € - DÉPART : 13H

**INSCRIPTIONS LE 12 FÉVRIER AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Après-midi bowling

**JEUDIS 21 MARS, 27 AOÛT
ET 21 NOVEMBRE**

Après-midi sportive, formule « détente et gourmandise » : 2 parties de bowling + 1 goûter (une boisson fraîche ou chaude et une pâtisserie).

PRIX : 16 € - DÉPART : 13H

**INSCRIPTIONS
LE 12 FÉVRIER POUR LE 21 MARS
LE 25 JUIN POUR LE 27 AOÛT
LE 24 SEPTEMBRE POUR LE 21 NOVEMBRE
AU CCAS - MAISON MARIANNE
SALLE POLYVALENTE DE 13H30 À 16H30**

Enregistrement d'émission de télévision N'oubliez pas les paroles

MARDI 16 AVRIL

Des amateurs de chanson française dotés d'une excellente mémoire, se lancent dans un karaoké géant accompagnés d'un orchestre live pour rythmer leurs prestations. Présenté par Nagui.

GRATUIT - DÉPART : 11H

**INSCRIPTIONS LE 12 FÉVRIER AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Les serres d'Auteuil

MARDI 18 JUIN

> Visite guidée avec une conférencière botaniste. Situé dans le Bois de Boulogne, le jardin des serres d'Auteuil est l'un des 4 pôles du jardin botanique de la ville de Paris. Créé en 1761 par Jean-Camille Formigé, il associe jardin à la française, architecture du XIX^e siècle et exotisme des plantes tropicales.

> Goûter.

PRIX : 31 € - DÉPART : 12H30

**INSCRIPTIONS LE 23 MAI AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Sorties intergénérationnelles

Cueillette au Chapeau de paille à Rutel

MARDIS 9 JUILLET ET 6 AOÛT

Venez vous balader à la campagne et partager l'amour de la terre et des bons produits cultivés dans le respect de l'environnement, tout en profitant d'une ambiance conviviale.

Sur ce site vous pourrez cueillir vous-même vos fruits et légumes de saison ou les acheter dans la boutique bio.

TRANSPORT ET ENTRÉE GRATUITS
DÉPART : 13H30

Prévoir de quoi régler sur place les fruits et légumes cueillis par vos soins ou achetés dans la boutique.

INSCRIPTIONS
LE 23 MAI POUR LE 9 JUILLET
ET LE 25 JUIN POUR LE 6 AOÛT AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30



Paristar Tour

MARDI 13 AOÛT

- > Visitez les quartiers de Paris de façon inédite et originale en découvrant les lieux et adresses où de grands artistes de cinéma ou de la chanson ont vécu... Un guide professionnel passionné par le monde artistique vous apportera avec convivialité tous les commentaires et anecdotes.
- > 1 pause boisson au square de la Basilique Sainte-Clotilde.
- > 1 animation quizz.

PRIX : 9 € - DÉPART : 13H

INSCRIPTIONS LE 25 JUIN AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30

Enregistrement d'émission de télévision Les Z'Amours

DATE À CONFIRMER (OCTOBRE)

Trois couples de candidats répondent à des questions censées évaluer la connaissance qu'ils ont de leurs partenaires respectifs. Les conjoints qui accordent le mieux leurs violons remportent la mise. Présenté par Bruno Guillon.

GRATUIT

INSCRIPTIONS LE 24 SEPTEMBRE AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30

Ateliers des Gobelins

MERCREDI 23 OCTOBRE 2019

L'enclos des Gobelins, ce n'est pas moins de 80 techniciens d'art, 14 500 nuances de couleurs, environ 5 pièces magistrales qui « tombent du métier » chaque année et 3 manufactures avec un savoir-faire unique et traditionnel en tissage qui perdure et s'étoffe au fil des époques.

Votre guide conférencier vous mènera au plus près du métier de licier, en vous conduisant dans deux des trois ateliers en activité ! Ouvrez grand vos yeux et contemplez la minutie avec laquelle les techniciens d'art travaillent. Ils sont parmi les meilleurs li-ciers au monde et façonnent des œuvres monumentales d'après des modèles d'artistes contemporains.

PRIX : 13 €/BASE 25 PERSONNES - DÉPART : 13H30

**INSCRIPTIONS LE 24 SEPTEMBRE AU CCAS - MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Musée de l'Homme

JEUDI 7 NOVEMBRE

Le nouveau musée de l'Homme inauguré en 2015 a pour objectif la compréhension de l'évolution de l'homme et des sociétés en croisant les approches biologiques, sociales et culturelles. Il aborde aussi bien l'étude des périodes les plus anciennes que la période contemporaine qui questionne le devenir de l'homme.

PRIX : 36 € - DÉPART : 12H30

**INSCRIPTIONS LE 24 SEPTEMBRE AU CCAS
MAISON MARIANNE SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**



*La galerie de l'Homme (Musée de l'Homme)
© Jean-Pierre Dalbéra*



L'entrée de la Philharmonie de Paris au crépuscule © Jean-Pierre Dalbéra

La Philharmonie de Paris

MARDI 10 DÉCEMBRE

Découvrez l'architecture onirique de la Philharmonie de Paris, dont le nouveau bâtiment a été pensé par Jean Nouvel. Vous pourrez décortiquer ce puzzle de 300 000 pièces et en saisir les secrets de construction. Visitez également la Cité de la musique, conçue par Christian de Portzamparc.

Au cours de cette visite guidée, vous découvrirez la célèbre salle des concerts de la Cité de la Musique, inaugurée en 1995, et le musée de la Musique, où sont exposés plus de 1000 instruments et œuvres d'art de toutes les époques.

Votre guide conférencier vous conduira enfin dans les salles et studios de répétition de la Philharmonie de Paris avant de vous donner accès à la Grande Salle, époustouflante de beauté.

Mêlant des aspects esthétiques et acoustiques hors du commun, ce temple de la musique, trônant au cœur du Parc de la Villette, saura vous faire vibrer !

PRIX : 12 €/BASE 25 PERSONNES

DÉPART : 13H

**INSCRIPTIONS LE 19 NOVEMBRE AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Sorties petits groupes (8 personnes)

DATES À DÉFINIR

Découverte de marchés, quartiers de Paris, expositions, musées.....

**INSCRIPTIONS LE 23 MAI AU CCAS
MAISON MARIANNE SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

SPECTACLES

Théâtre Saint-Thibault-des-Vignes Tout bascule

SAMEDI 16 MARS 2019

Comédie d'Olivier Lejeune, mise en scène Alain Richez

Qu'est-ce qui peut bien pousser un homme à divorcer deux heures après s'être marié ?

Et bien c'est l'histoire de Jacques Las-ségué, publicitaire renommé et séducteur impénitent qui s'est enfin résigné à officialiser ses 5 ans de vie commune avec Corinne. Alors que la noce se déroule dans une auberge à 100 m de sa résidence secondaire, il se réfugie chez lui à sa sortie de l'église.

Sa sœur ainée Lucie, grand cœur mais gaffeuse invétérée, en jetant du riz sur les mariés, lui a envoyé un grain de riz dans l'œil. C'est le grain qui va enrayer la machine car à partir de là.... Tout bascule !

Notre héros se trouve projeté dans un déferlement de catastrophes et de quiproquos détonants. A commencer par l'intrusion de Jean Tourille, le mari de sa maîtresse Emmanuelle, en larmes qui lui apprend la mort récente de cette dernière. La malheureuse ayant été incinérée, il est venu pour exécuter ses dernières volontés : disperser ses cendres à l'endroit où elle a été le plus heureuse de sa vie... sur le lit de Jacques : le lit nuptial !

Le cauchemar s'amplifie lorsque Michel Rolors politicien et candidat aux Pré-



sidentielles, vient lui annoncer la fin de leur collaboration. Pourquoi cette trahison ?

Et Corinne son épouse, en robe de mariée, enceinte jusqu'aux dents, qui ne cesse de surgir pour laisser éclater sa rage et dont la moindre contrariété pourrait lui déclencher les premières contractions !

Cerise sur le gâteau, une journaliste locale, Paula Querrochot, le poursuit obstinément pour une interview, et du coup elle se retrouve elle aussi entraînée dans un engrenage démoniaque.

Mais le pire ne serait-ce pas sa sœur Lucie complètement déjantée qui a toujours rêvé d'être une star de la chanson ? Chaque fois qu'elle tente de l'aider la situation se dégrade !

Et jusqu'au dernier moment.... Tout bascule !

PRIX : 15 € - DÉPART : 13H30

**INSCRIPTIONS LE 12 FÉVRIER AU CCAS
MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

Vincennes Soirée à l'Hippodrome

MARDI 30 AVRIL

> Visite guidée des écuries : découvrez les coulisses de l'hippodrome. Les salles des balances, la salle vétérinaire et la carte d'identité d'un cheval n'auront plus de secret pour vous. Vous découvrirez aussi le harnachement des chevaux, les sulkys, ainsi que les jokers se préparant pour les courses.

> Dîner avec vous sur l'hippodrome : imprégnez-vous de l'atmosphère prestigieuse et saisissante des courses.

> Jouez aux courses : faites monter d'un cran l'adrénaline et laissez-vous tenter par le pari ! Emotions garanties à petit prix... Les courses ont lieu de 19h50 à 23h.

PRIX : 46,80 € - DÉPART : 17H

**INSCRIPTIONS LE 28 MARS AU CCAS
MAISON MARIANNE SALLE POLYVALENTE
DE 13H30 À 16H30**

ATELIERS

PARTICIPATION FORFAITAIRE : 20 €
POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

INSCRIPTIONS LE 12 FÉVRIER AU CCAS

MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE

DE 13H30 À 16H30

Jeux de société

LE MERCREDI DE 14H À 16H30

Réflexion, adresse, observation, mémoire, hasard... Venez passer un moment convivial autour d'une partie de dominos, belote, rami, dadas, jeux de l'oie, scrabble... Choisissez votre partie !

AU CCAS - MAISON MARIANNE

47, RUE AUGUSTE BLANQUI

Équilibre (12 séances)

LE VENDREDI DE 14 H À 15 H

Pour développer et entretenir son équilibre, améliorer sa condition physique et prévenir les chutes.

AU CCAS - MAISON MARIANNE

47, RUE AUGUSTE BLANQUI

Atelier informatique

LE MERCREDI DE 14H À 16 H

Niveau débutant : initiation Internet, réseaux sociaux, albums photos...

AU CCAS - MAISON MARIANNE

47, RUE AUGUSTE BLANQUI

Relaxation/ Bien-être

LE JEUDI DE 10 H À 11 H

Séances de relaxation animées par un professeur de **Yi quan** (art d'éveil et de préservation de la santé) et de **Qi gong** (pratique de relaxation utilisant la respiration et la concentration). Ce sont des exercices sur le corps (déblocage des articulations et alignement vertébral) et sur la concentration à partir d'images mentales afin de développer le travail énergétique.

AU CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

HENRI TAULEIGNE

38, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE



Danse country

LE MERCREDI DE 10H À 11H

Cours d'initiation et d'entraînement à la danse country.

AU CLUB DU 3^E ÂGE HEUREUX

48, AVENUE CARNOT

Mémoire

DATES À CONFIRMER

Venez découvrir votre profil mémoire, améliorer votre vitesse de perception et de concentration.

A chaque séance : des conseils, des exercices ludiques, une mise en pratique et des techniques pour être plus « stratégique »...

Séances d'animation pour stimuler la mémoire dans une ambiance conviviale favorisant l'échange, l'émulation et la bonne humeur !

AU CCAS - MAISON MARIANNE

47, RUE AUGUSTE BLANQUI

Initiation au golf

DATES À CONFIRMER

Venez faire vos premiers pas sur un parcours de golf et jouer vos premiers coups en situation réelle de jeu avec un moniteur.

Séance découverte et cours collectifs au Golf départemental de la Poudrerie, véritable lieu de détente et de convivialité qui offre le calme du Canal de l'Ourcq et du Parc Forestier.



Atelier intergénérationnel Simulateur de vol

DATES À CONFIRMER

Vous souhaitez vivre les sensations uniques de pilotage aux commandes d'un avion de ligne, d'un hélicoptère ou d'un avion de chasse, comme si vous y étiez ? Alors venez au stage d'apprentissage sur simulateur de vol.

DANS LES LOCAUX DE L'ASSOCIATION HAIDF
(HORIZONS ARTIFICIELS ILE-DE-FRANCE)
10 RUE HENRI VARAGNAT

Atelier théâtre

LE MARDI DE 14H À 15H30

Laissez aller votre imagination, vos émotions, votre corps... venez vous initier au théâtre.

À LA FERME CAILLARD
RUE ROGER SALENGRO

Échange de savoirs (animés par les séniors)

JEUDI DE 14 H À 16 H

> Tricot, crochet, broderie

AU CCAS - MAISON MARIANNE

DATES À CONFIRMER

- > Initiation au jeu d'échecs
- > Initiation à la mosaïque (prévoir le matériel)

Randonnées

En partenariat avec l'Association Bondy vadrouille.

SAMEDI 16 FÉVRIER

> Bois de Vincennes

INSCRIPTION LE 31 JANVIER

SAMEDI 23 MARS

> Rando jonquilles - forêt d'Halatte.

INSCRIPTION LE 31 JANVIER

SAMEDI 13 AVRIL

> Vallée de Chevreuse

INSCRIPTION LE 28 MARS

SAMEDI 18 MAI

> Auxerre et caves de Bailly.

PRIX : 5 €

INSCRIPTION LE 28 MARS

SAMEDI 22 JUIN

> Abbaye de Royaumont

INSCRIPTION LE 23 MAI

SAMEDI 19 OCTOBRE

> Rando châtaignes - Villecresnes

INSCRIPTION LE 24 SEPTEMBRE

SAMEDI 16 NOVEMBRE

> Lizy-sur-Ourcq - Cimetière des forains

INSCRIPTION LE 24 SEPTEMBRE

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

> La Houssaye en Brie - Maison du chocolat

INSCRIPTION LE 19 NOVEMBRE

ANIMATIONS

Lotos

À la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville

MARDI 19 MARS

Au profit du Secours Catholique pour financer l'animation du Noël solidaire.

PRIX : 5 €

INSCRIPTIONS LE 12 FÉVRIER

À L'HÔTEL DE VILLE

HALL DE LA SALLE

DES FÊTES DE 13H30 À 16H30

SAMEDI 23 NOVEMBRE

Au profit du Téléthon (sous réserve du partenariat avec le Téléthon).

PRIX 5 €

INSCRIPTIONS LE 24 SEPTEMBRE AU CCAS

MAISON MARIANNE - SALLE POLYVALENTE

DE 13H30 À 16H30

Renseignements

MAISON MARIANNE

CCAS – SERVICE DES SOLIDARITÉS ET ANIMATIONS SÉNIORS

47 / 51 RUE LOUIS-AUGUSTE BLANQUI – 93140 BONDY

TÉL. : 01 48 50 53 40

HEURES D'OUVERTURE :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H15, LE MARDI DE 10H30 À 19H15

Afin d'être informés des offres promotionnelles pouvant être proposées dans le courant de l'année, vous êtes invités à contacter le Service animations séniors régulièrement.