



Programme des animations seniors

2026

| Centre communal
d'action sociale

DU 5 AU 9 OCTOBRE
Inclus
**Programme
SEMAINE
BLEUE**

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions aux activités proposées se feront lors du Forum de rentrée, **samedi 12 septembre**, ou auprès du service animations seniors du CCAS **UNIQUEMENT les lundis, mercredis et vendredis, de 9h à 12h.**

Si les activités sont complètes, vous pourrez être inscrits sur liste d'attente.

À noter

Le règlement devra obligatoirement se faire avant la date de la sortie ou de l'atelier.

Seules les personnes présentes physiquement aux inscriptions pour leur compte et, le cas échéant, pour leur conjoint seront inscrites. Le règlement aux ateliers et/ou sorties se fait uniquement par chèque le jour de l'inscription définitive (un chèque par inscription à un atelier ou une sortie).

Le CCAS ne peut percevoir les règlements plus d'un mois avant la sortie. Les participants auront un courrier une fois l'inscription validée avec les dates de paiement.

Dans un souci de permettre à toutes et à tous de bénéficier des activités organisées par le CCAS, la priorité sera donnée aux seniors qui effectuent une première demande. Puis le second critère sera basé sur le nombre de sorties et ateliers effectués en 2025 et au premier semestre 2026. Les départs en autocar se feront devant le garage municipal. Les horaires seront confirmés par courrier ou par téléphone, au plus tard la veille de la sortie.

Justificatifs à fournir

Si vous êtes déjà inscrit au service Animations Seniors, vous devez fournir seulement une copie :

- Avis d'imposition de 2026 (sur les revenus de 2025)

Si vous n'êtes pas inscrit au service Animations Seniors, vous devez fournir une copie :

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois
- Justificatif de retraite
- Avis d'imposition de 2026 (sur les revenus de 2025) ou une notification MDPH pour les personnes en situation de handicap

De plus, une fiche individuelle de renseignements sera à compléter le jour de l'inscription.



Chères Bondynaises, chers Bondynois,

Partager, découvrir, bouger, rire, transmettre... La Semaine Bleue est un temps privilégié pour se retrouver, faire de nouvelles découvertes et partager des expériences. Cette année encore, elle vous invite à vivre pleinement la vie de Bondy, avec une attention particulière portée aux échanges entre générations.

Du 5 au 9 octobre, une programmation riche et variée vous attend : activités sportives, ateliers, découvertes culturelles, moments festifs et rencontres avec les plus jeunes. Une semaine pour éveiller votre curiosité, partager vos savoir-faire et en découvrir de nouveaux, mais aussi pour créer des liens et profiter ensemble de ces rendez-vous.

Parce que vous êtes pleinement acteurs de la vie de notre Ville, la Semaine Bleue est aussi l'occasion de mettre à l'honneur votre participation et les liens que vous contribuez à créer entre les générations. Une belle façon de faire vivre l'esprit de «J'aime Bondy»: une ville qui se construit et se partage avec toutes les générations.

Et parce que les découvertes et les rencontres se poursuivent au-delà de cette semaine, le CCAS vous propose également, dans les pages suivantes, une programmation de sorties, loisirs, ateliers et rendez-vous culturels jusqu'à la fin de l'année.

Nous vous souhaitons, à toutes et à tous, une très belle saison et de beaux moments de partage à Bondy !



**Joëlle
MOTTE**

Adjointe au Maire
déléguee à
l'action sociale



**Stephen
HERVÉ**

Maire de Bondy
Conseiller régional



**Nezha
DECOURRIÈRE**

Conseillère municipale
déléguee aux
seniors et activités
intergénérationnelles

Semaine Bleue

Une semaine pour les seniors, entre partage, découverte et convivialité

Lundi 5 octobre à 10h30

Apéritif d'ouverture

M. le Maire donnera le coup d'envoi de la Semaine Bleue lors d'un temps convivial, l'occasion de présenter la programmation et de lancer officiellement les manifestations.

Espace Marcel Chauzy

Lundi 5 octobre à 11h30

Karaoké

Un moment festif et convivial pour chanter ensemble les grands titres de la chanson française ou internationale.

Espace Marcel Chauzy

Lundi 5 octobre à 14h

Avant-première : Fausse Note

Découvrez le nouveau film d'Alexandre Arcady, avec Kad Merad et Benoît Poelvoorde. Un thriller musical où un chef d'orchestre voit ressurgir un passé enfoui lors de son ultime concert à Paris.

Ciné Malraux



Lundi 5 octobre de 15h à 17h

Atelier Maison des Jonglages

Découvrez les arts du geste et de la manipulation d'objets lors d'un atelier ludique et accessible, proposé par la Maison des Jonglages.

Salle Attyasse - Maison Marianne

Participants : 12

Mardi 6 et jeudi 8 octobre à 10h et 11h Sport Santé

Deux séances d'une heure au choix pour découvrir des activités physiques adaptées et entretenir sa forme, son autonomie et son bien-être.

Mardi : école du Stade

Jeudi : complexe sportif Gérard Aïache

Participants : 5 max pour chaque séance

Mardi 6 octobre de 9h30 à 12h

Conférence « Bienvenue à la retraite »

Un temps d'échange et d'information pour accompagner les jeunes retraités et ceux qui préparent cette nouvelle étape de leur vie.

Maison Marianne

*En partenariat avec le PRIF
(Prévention Retraite Île-de-France)*

Participants : 30



Mardi 6 octobre à 14h30

Visite de la Police municipale et du Centre de Supervision Urbain (CSU)

Découvrez les missions de la Police municipale et les outils de sécurité de proximité déployés sur le territoire, à travers une présentation des équipes et du Centre de Supervision Urbain.

Police Municipale / CSU

Participants : 30



Mercredi 7 octobre à partir de 9h30

Matinée sportive et déjeuner intergénérationnels

Une matinée à partager entre générations, avec une découverte des installations du complexe sportif Léo-Lagrange et une séance d'activités physiques avec les enfants de l'EMS. La matinée se poursuivra autour d'un déjeuner convivial.

École du stade

Participants : 10 max



Mercredi 7 octobre de 14h30 à 16h30

Atelier intergénérationnel : l'art de la table et le bien-être alimentaire

Un atelier culinaire intergénérationnel réunissant seniors et enfants, autour de la préparation de recettes et de l'art de la table.

Centre Municipal de Santé

Participants : 8

Organisé dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), par le service Prévention Santé Publique





Mercredi 7 octobre de 14h30 à 17h **Voyage virtuel en Espagne**

14h-15h : Conférence interactive autour des grands peintres espagnols et de leurs œuvres.

15h15-16h15 : Découverte de Séville lors d'une immersion virtuelle et interactive, en présence de jeunes des centres de loisirs.

16h15-17h : Goûter convivial et échanges autour de cette expérience de voyage virtuel.

Espace Marcel Chauzy



Jeudi 8 octobre à 9h30

Mini-randonnée, découverte de la Pépithèque et déjeuner convivial

Une mini-randonnée accessible à tous pour découvrir le nord de Bondy et la Pépithèque Mariama Bâ, suivie d'un déjeuner convivial à l'ex-IRD.

Départ devant la Mairie, esplanade Claude Fuzier, et retour en car

En partenariat avec Lab3S et le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis

Participants : 30



Jeudi 8 octobre de 11h à 12h30

Atelier Gym Seniors

Une séance d'activité physique adaptée pour travailler en douceur la mobilité, l'équilibre et la coordination.

CKF, 53 rue Roger Salengro

Participants : 12

Jeudi 8 octobre à 14h

Sortie au Musée national de l'Histoire de l'Immigration

Partez à la découverte des collections et expositions du Musée national de l'Histoire de l'immigration, au Palais de la Porte Dorée.

Départ en car du garage municipal pour rejoindre le Palais de la Porte Dorée

Participants : 30

Vendredi 9 octobre de 10h à 12h

Marche Bleue

Une séance découverte de marche-santé pour prendre soin de sa forme et entretenir son autonomie, un pas après l'autre.

École du Stade

Participants : 20

Vendredi 9 octobre de 10h à 12h

Conférence Sécurité Seniors

Une rencontre pour mieux connaître les principales situations à risque du quotidien et adopter les bons réflexes pour y faire face. Au programme : escroqueries, vols par fausse qualité, dangers d'Internet, abus de confiance et conseils pour rester vigilant dans l'espace public.

Espace Marcel Chauzy

Action menée par la Direction Territoriale de la Sécurité et de la Proximité (DTSP) de la Seine-Saint-Denis.





Vendredi 9 octobre de 10h30 à 11h30

Conférence « Micro-Folie »

Une découverte des œuvres et artistes incontournables de l'histoire de l'art, proposée par la Micro-Folie. Un rendez-vous pour (re) découvrir les grands chefs-d'œuvre de la culture et échanger autour de leur histoire.

Micro-Folie

Participants : 12



Vendredi 9 octobre de 14h à 17h30

Bal de clôture « Tous en Bleu »

Pour clôturer la Semaine Bleue en beauté, place à la danse et à la convivialité ! Venez partager un après-midi festif placé sous le signe de la musique et de la bonne humeur. Dress code : tous en bleu !

Le lieu vous sera précisé ultérieurement.

Animations



Mercredi 30 septembre
de 14h à 17h30

Et si on dansait

Un après-midi dansant autour de la thématique de l'Automne.

Gratuit*

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville



Vendredi 9 octobre

de 14h à 17h30

Bal de clôture de la Semaine Bleue

Gratuit*

Le lieu vous sera précisé ultérieurement

* sur inscription

Randonnées pédestres

Rando santé !



Samedi 17 octobre

Départ à 13h du garage municipal

Randonnée « châtaignes »

L'automne déploie ses plus belles couleurs, et c'est le moment idéal pour une activité chaleureuse et gourmande : la cueillette de châtaignes !

Gratuit

Participants : 30



Sorties



Mardi 15 septembre

Journée complète

Cité internationale de la langue française

Laissez-vous guider à travers l'histoire fascinante de la Cité internationale de la langue française.

C'est une occasion unique d'apprendre, d'échanger et d'enrichir vos connaissances en compagnie d'un expert.

Villers-Cotterêts

Tarif: 5 €

Restauration du midi **non incluse** /

Pique-nique à prévoir

Participants : 50



Mardi 22 septembre

Journée complète

Les Belles Histoires du Sud de l'Oise

Commencez par l'histoire fascinante de l'Abbaye Royale du Moncel, savourez un déjeuner élégant à l'Orangerie, et terminez par une visite surprenante dans une brasserie locale. Une journée qui a du goût !

L'Abbaye Royale du Moncel à Pontpoint

Tarif : de 13 € à 50 €

(selon la tranche d'imposition)

Restauration du midi incluse

Participants : 50



Jeudi 15 octobre

Après-midi

Bowling

Enfilez vos chaussures et visez le strike ! Fous rires et bonne humeur garantis en bonne compagnie.

Boom Boom Villette

Tarif : de 8 € à 30 €

Participants : 50



Jeudi 5 novembre

Après-midi

Château de Champs-sur-Marne

Entrez dans l'histoire ! Laissez-vous conter les anecdotes de ce magnifique domaine et de ses célèbres occupants.

Tarif : 7,50 €

Participants : 50



Jeudi 19 novembre

Après-midi

Musée Grévin

Approchez, photographiez et côtoyez vos célébrités préférées, d'hier et d'aujourd'hui, au célèbre musée Grévin.

Tarif : de 5 € à 17 € (selon la tranche d'imposition)

Participants : 50



Jeudi 10 décembre

Journée complète

Une journée détente dans le Sud de l'Oise

Partez à la découverte du patrimoine de Creil, avec la visite guidée du musée Gallé-Juillet et de la Maison de la Faïence. Après un déjeuner dans l'ambiance conviviale d'une guinguette, place à un après-midi dansant !

Tarif plein : 50 €

Activités santé



Lundi de 10h à 11h

Sophrologie

Offrez-vous une pause bien-être ! Apprenez des techniques simples pour gérer le stress, vous détendre et retrouver l'harmonie intérieure.

CCAS - Maison Marianne

Tarif : 25 € pour un cycle de 6 séances

Participants : 15



Mardi de 10h à 11h

Zumba

Envie de bouger sans y penser ? Venez danser, rire et vous dépenser au rythme endiablé des musiques latines. Le sport plaisir par excellence ! Aucune expérience de danse requise.

CCAS - Maison Marianne

Tarif : 25 € pour un cycle de 6 séances

Participants : 15



Mercredi à 9h30 et 10h30

Gym douce

Prenez soin de vous ! Des mouvements lents et précis pour renforcer vos muscles en profondeur, améliorer votre équilibre et votre souplesse.

CCAS - Maison Marianne

**Tarif : 15 € pour un cycle
de 4 séances**

Participants : 20



Jeudi de 10h à 11h

Relaxation chinoise

Retrouvez l'équilibre et la paix intérieure grâce à des mouvements lents et des techniques de respiration ancestrales. Un moment de sérénité profonde.

Centre Municipal de Santé

**Tarif : 15 € pour un cycle
de 4 séances**

Participants : 15



Ateliers



Mardi de 14h à 15h30

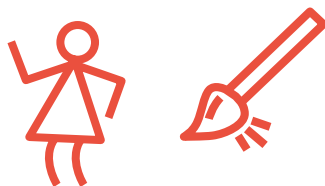
Arts plastiques

Laissez parler l'artiste qui sommeille en vous ! Venez expérimenter les couleurs, les formes et les matières dans une ambiance inspirante.

CCAS - Maison Marianne

**Tarif : 10 € pour un cycle
de 4 séances**

Participants : 15



Mardi de 14h30 à 16h

Danse de salon

Entrez dans la danse ! Valse, tango, cha-cha-cha... Apprenez les pas de base dans une ambiance élégante et chaleureuse.

Maison de quartier Brassens

Tarif : 25 € pour un cycle de 6 séances
Participants : 15





CCAS - Maison Marianne
Salle Escalé
Gratuit
Participants : 15



CCAS - Maison Marianne
Salle Escalé
Gratuit
Participants : 15

NOUVEAUTÉ



Un vendredi sur deux
14h-17h

Solid'R

Ce programme, spécifiquement réservé aux petits groupes, sera co-construit avec vous.

Ces ateliers sont pensés pour renforcer les liens et apporter de la solidarité.

CCAS - Maison Marianne

Gratuit

Participants : 15



Repas des vœux aux seniors les 13 et 20 janvier 2027

Inscription jusqu'au
9 octobre 2026

Pour vous accueillir :

Lundi, mercredi et vendredi : de 9h à 12h

Le service peut vous recevoir aux jours et horaires
ci-dessus, sauf jours de sorties ou séjours

Renseignements



Service animations seniors
CCAS – Maison Marianne
47/51, rue Louis-Auguste Blanqui
93140 Bondy

Tél. 01 48 50 56 17