



# AGENDA *Seniors*

## Du 2 octobre 2023 au 31 janvier 2024

### Retrouvez toute l'actualité des seniors

**Horaires d'ouverture du Centre d'animations Paul-Coudert :**

du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

**Renseignements : 01 49 93 66 90. E-mail : isabelle.joyeux@ville-bagnolet.fr**

Inscription à partir du 20 septembre de 9h30 à 11h30 et de 14h à 17h  
L'Agenda Seniors de février et mars 2024 sera affiché au Centre d'animations Paul-Coudert  
à partir du 17 janvier 2024. Les inscriptions à partir du 24 janvier 2024



### Conditions d'inscription aux activités

- Lors de la première inscription : présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile (quittance de loyer, d'énergie) sur la Ville de Bagnolet de moins de 3 mois.
- Aucune réservation et inscription par un tiers (sauf couple), ni par téléphone, ni par mail.
- Règlement obligatoire à l'inscription.
- Pour toute annulation et report d'une ou plusieurs animations, présentation d'un certificat médical.
- Afin de permettre à un maximum de personnes de bénéficier des activités, nous vous demanderons le jour des inscriptions de remplir le formulaire d'inscription aux activités.

Les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités.

Pas d'inscription le mercredi toute la journée (sauf celui du 1<sup>er</sup> jour des inscriptions).

## WEEK-END

**Les 7 et 8 décembre**

### Marchés de Noël et cabaret en Alsace

1/2 pension. Transport en car. Chambre double.  
Coût réel : 290€. Participation : entre 53€ et 247€ selon les ressources mensuelles.  
Renseignements auprès centre Paul-Coudert.

### LA BAGNOLETAISE

**Samedi 21 octobre**

Participez à la course et marche solidaires contre le cancer du sein.

Animations à partir de 10h.

Départ de course à 11h.

**Inscription sur place ou sur le site de la ville. 2€.**

### LES VŒUX DU MAIRE

**réservé aux personnes de 65 ans et +**

Pour bénéficier du cadeau ou du banquet de fin d'année offert aux seniors par le CCAS, **inscrivez-vous avant le 12 octobre auprès du service Animation Retraités/Seniors** (47, rue Hoche - 93170 Bagnolet), muni d'un justificatif de domicile à votre nom, d'une pièce d'identité et du coupon réponse. Les distributions de colis auront lieu le 13/12 au château de l'Étang, le 14/12 à la résidence La Butte-aux-Pinsons et le 15/12 au centre Paul-Coudert et sont réservées uniquement aux personnes inscrites et munis de leur courrier de retrait.

### BANQUET NOVOTEL

**Samedi 13 janvier 2024 à 12h**

Réservé uniquement aux personnes inscrites à l'évènement et munis de leur invitation.

### ATELIER DE SOPHROLOGIE

**Les 6, 13, 20 et 27 novembre et les 4 et 11 décembre (matin)**

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

**10h au centre Paul-Coudert. Forfait 6 séances : 30€.**

**Inscription obligatoire aux 6 séances.**

### GRILLE DES TARIFS POUR LE WEEK-END

Ressources mensuelles	< à 901€	de 901€ à 1000€	de 1001€ à 1100€	de 1101€ à 1200€	de 1201€ à 1300€	de 1301€ à 1400€	de 1401€ à 1500€	> à 1501€
Participation	53€	56€	80€	117€	138€	160€	197€	247€

Les bons plans de dernières minutes (théâtre, musique, spectacle, etc.) sont à consulter sur place au centre Paul-Coudert.

## SORTIES

### Jeudi 19 octobre

#### Visite du Château de Vaux-sur-Seine (Yvelines)

Visite guidée du château de Vaux-sur-Seine, un édifice qui a traversé les époques depuis sa construction au XV<sup>e</sup> siècle. Sa vaste terrasse offre une vue remarquable sur la vallée de la Seine.

**12h45 devant La Casa Di Anna. Départ à 13h. 5€.**

### Mercredi 8 novembre

#### Visite guidée des voies ferrées miniatures sous la gare de l'Est (Paris)

Plus de 600 mètres de voies, d'échelles différentes, des centaines d'aiguillages et des machines fabriquées à la main avec minutie. Maquettes conformes à un vrai réseau. Réseaux installés en 1946 et 1955 par l'Association Française des Amis des Chemins de Fer.

**13h15 devant le guichet du métro Gallieni.**

**Départ à 13h30. 8€.**

### Jeudi 9 novembre

#### Journée à Amiens - Musée Somme 1916 (Somme)

Matin libre pour découvrir Amiens. Repas libre. Après-midi: visite du musée Somme 1916 aménagé dans un souterrain qui servit d'abri anti-aérien pendant la Seconde Guerre mondiale, d'où son nom primitif: «musée des Abris». Il retrace la vie militaire pendant la Première Guerre mondiale dans la Somme.

**7h45 devant La Casa Di Anna. Départ à 8h. 10€.**

### Jeudi 30 novembre

#### Visite de la sainte Chapelle à la conciergerie de Paris

**13h au métro Gallieni devant le guichet.**

**Départ à 13h15. 5€.**



### Jeudi 25 janvier

#### Château de Fontainebleau, circuit musée Chinois et Théâtre Impérial

La vie à la cour au château de Fontainebleau sous le second Empire, vous pourrez découvrir des espaces habituellement fermés comme le musée Chinois et les salons de l'Impératrice Eugénie étaient destinés à la détente et aux soirées intimes de la cour. L'impératrice y fit disposer selon le goût de l'époque de remarquables collections d'objets d'art d'Extrême-Orient, en particulier de Chine et du Siam.

**12h45 devant La Casa Di Anna. Départ à 13h. 5€.**

## LES APRÈS-MIDI DÉTENTE

### Les mercredis et jeudis

#### Jeux de société

Échecs, belote, Rummikub, Triominos, tarot, etc.

**Entrée libre.**

### Les 4 octobre, 17 novembre, 27 décembre et 31 janvier

#### Tarot

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre.**

### Les 18 octobre, 23 novembre, 1<sup>er</sup> décembre et 4 janvier

#### Poker

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre.**

### Vendredi 6 octobre

#### Karaoké

*Animé par Marie-France Warnier*

Retrouvons avec plaisir Marie-France Warnier pour un karaoké endiable sur les tubes de la variété française.

**14h15 au centre Paul-Coudert. 5€ sur inscription.**

### Les 13 octobre, 10 novembre, 8 décembre et 12 janvier

#### Scrabble géant

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre**

### Les 11 et 25 octobre, 15 et 29 novembre, 13 et 27 décembre et 10 et 24 janvier

#### Rire et plume

Jeux d'écriture, de mots, de lettres et d'esprit.

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre.**

### Mardi 7 novembre

#### Art floral

#### NOUVEAU

*Avec Marie-Chantal*

L'art floral est l'art de créer des bouquets de fleurs, des compositions florales sur des vases, des pots ou des paniers, Marie-Chantal vous invite à la rejoindre pour un après-midi de création florale

**14h15 au centre Paul-Coudert. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

# CONFÉRENCES/THÉÂTRE

## THÉÂTRE

**Mercredi 11 octobre**

### MC93 - Mirlitons

Danse et Musique - Création à la MC93  
François Chaignaud et Aymeric Hainaux  
Talons contre le sol et lèvres contre le micro, les deux performeurs s'affrontent, se réconfortent et produisent une poésie à la fois percussive et mélancolique.

**18h devant La Casa Di Anna. Départ à 18h15. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Mercredi 25 octobre**

### MC93 - Le Jardin des Délices

Théâtre - Philippe Quesne  
Entre bestiaire médiéval, science-fiction écologique et western contemporain, Philippe Quesne crée une épopée rétrofuturisme à la rencontre des mondes à venir, librement inspirée du triptyque du peintre, Jérôme Bosch, connu pour ses allégories fantastiques.

**19h devant La Casa Di Anna. Départ à 19h15. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Vendredi 17 novembre**

### MC93 - Wax Mood

Théâtre, Danse et Musique  
Hervé Sika - Léonore Confino  
Le wax, tissu devenu emblématique de l'Afrique subsaharienne, est le sujet annoncé d'une émission de radio.

**13h devant La Casa Di Anna. Départ à 13h15. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Jeudi 30 novembre**

### MC93 - La Vengeance est un plat

Théâtre - Sophie Perez & Compagnie du Zerep  
d'après Shakespeare  
Pas de héros mais une galerie de douze personnages et autant de morts violentes dans cette tragédie peu jouée de Shakespeare. Un cadeau pour les acteurs de la troupe du Zerep qui, entre tragédie et Grand Guignol, burlesque et théâtre total, s'empare de cet objet mal identifié.

**19h devant La Casa Di Anna. Départ à 19h15. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Mercredi 20 décembre**

### MC93 - Sentinelles

Théâtre, Reprise - 2h20 - Jean-François Sivadier  
Sentinelles raconte l'histoire de trois pianistes virtuoses qui se rencontrent dans leur adolescence et deviennent, du jour au lendemain, inséparables. Reçus dans une prestigieuse école de musique, ils vont y passer trois ans, avant de se présenter à un concours international de piano, à l'issue duquel, pour des raisons plus ou moins mystérieuses, ils se trouveront séparés pour toujours.

**18h devant La Casa Di Anna. Départ à 18h15. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Vendredi 19 janvier**

### MC93 - Le chant du Père

Théâtre, musique - Création 2022 - 1h15 - Hatice Özer  
Sur scène, une comédienne et son père venu d'Anatolie jusqu'en Dordogne pour offrir à sa famille une vie meilleure. Une histoire lumineuse de transmission dans un cabaret oriental intime aussi délicat que bouleversant.

**13h20 devant La Casa Di Anna. Départ à 13h30. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

## CONFÉRENCE/THÉÂTRE

**Jeudi 12 octobre**

### Représentation du spectacle « En terre »

Une exploration, mais aussi une expérimentation physique et sensorielle de la matière terre.

**Rdv à 15h à la Médiathèque.**

**Réservation au 01 83 74 53 65.**

## CONFÉRENCES

**Vendredi 20 octobre**

### Villes des États-Unis: Atlanta, Nashville et Memphis

Conférencier: Bernard

Un petit voyage au Sud des États-Unis en partance pour Atlanta, Nashville et Memphis.

**14h15 au centre Paul-Coudert. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Lundi 13 novembre**

### L'expérience de vie couple biculturelle

En partenariat avec UNIPOPOP

**9h30 au centre Paul-Coudert. Conférence à 10h.**

**Gratuit sur inscription obligatoire.**

**Vendredi 24 novembre**

### Juliette Gréco, chanteuse et actrice

Conférencier: Bernard

Née le 7 février 1927, Juliette deviendra une icône de la chanson française.

**14h15 au centre Paul-Coudert. 5€.**

**Inscription obligatoire.**

**Lundi 27 novembre**

### Les dangers de l'électricité

Proposé par Patrick (professionnel)

État des lieux des choses à faire et ne pas faire concernant nos appareils et installations électriques.

**14h15 au centre Paul-Coudert. Libre sur inscription.**

**Lundi 11 décembre**

### Faut-il revoir ou modifier la loi sur la fin de vie ?

En partenariat avec UNIPOPOP

Une conférence/échange autour d'un sujet d'actualité.

**9h30 au centre Paul-Coudert. Conférence à 10h.**

**Gratuit sur inscription obligatoire.**

# PARTAGE DES SAVOIRS

## ateliers animés par des seniors volontaires

**Les 2, 9, 16, 23 et 30 octobre et 6, 13, 20 et 27 novembre et 4, 11 et 18 décembre et 8, 15, 22 et 29 janvier 2024**

### Marqueterie

Animée par Nathalie

Travail d'assemblage décoratif de lamelles de bois d'essences variées.

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre.**

**Les 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre et 9 et 23 janvier 2024**

### Cours de japonais

Animé par Nathalie

Initiation à la langue et calligraphie japonaise.

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre.**

### Mercredi 4 novembre

### Culinaire

Avec Virginie

Préparation d'un repas vietnamien.

**9h15 au centre Paul-Coudert. 8€. 10 personnes.**

## SPORTS & LOISIRS

### Randonnées pédestres

En partenariat avec le service des Sports.

**7 octobre:** forêt de Bondy

**14 octobre:** parc du Sausset à Aulnay-sous-Bois

**21 octobre:** parc de La Courneuve

**28 octobre:** Paris

**18 novembre:** parc de la Poudrerie à Sevran

**25 novembre:** forêt de Bondy

**2 décembre:** parc de la Courneuve

**9 décembre:** parc Robert-Ballanger à Aulnay-sous-Bois

**16 décembre:** Vincennes

**9h devant les marches de la piscine.**

**Gratuit sur inscription obligatoire au 06 32 05 33 91.**

**10 octobre:** randonnée champignons à la forêt de Montmorency de 8h à 16h30.

Prévoir son pique-nique.

**21 novembre:** sortie à Paris de 9h à 16h30. Rdv arrêts bus. Prévoir repas sur place et un titre de transport.

**16 décembre:** repas de Noël de 12h à 15h30, salle Pierre-et-Marie-Curie.

**Inscription obligatoire auprès de Marie-Hélène: 06 32 05 33 91.**

## ACTIVITÉS DE L'ARB

### Mardi 17 octobre

#### Déjeuner école hôtelière Ferrandi

Déjeuner concocté par les étudiants.

**11h15 au métro Gallieni (sur le quai). 25€.**

### Dimanche 29 octobre

#### Les Téméraires

Théâtre de la Comédie Bastille *L'Affaire Dreyfus*

**15h30 bus 76 à Gallieni. 24€.**

### Mardi 21 novembre

#### Animation « Beaujolais Nouveau »

Fête au son de la musique avec Christophe.

**14h30 au centre Paul-Coudert. 7€.**

### Mercredi 29 novembre

#### Visite de L'Institut de France

Monument historique qui regroupe cinq académies et où siègent les académiciens.

**8h45 au métro Gallieni (sur le quai). 8€.**

### Mercredi 6 décembre

#### Cinéma Le Grand Rex *La Féerie des Eaux*

Le spectacle sera suivi du film *L'histoire magique d'ASHA*, jeune fille de 17 ans à l'esprit vif.

**9h30 au métro Gallieni (sur le quai). 8,50€.**

### Samedi 16 décembre

#### Cabaret Les 2 Anes Y'a du Macron à se faire

Salle parisienne construite en 1922 où est perpétuée la tradition de cabaret de chansonniers.

**13h30 au métro Gallieni (sur le quai). 30€.**

### Tous les mardis

#### Scrabble

En compagnie de Jacqueline

**14h30 au centre Paul-Coudert. Entrée libre.**

### Les 27 octobre, 24 novembre

#### Belote

En compagnie de Marie-Thérèse

**14h30 au centre Paul-Coudert. 2€.**

*Toute activité annulée ne sera pas remboursée s'il n'y a pas de liste d'attente.*

### PERMANENCES DE L'ARB

**(Association des Retraités de Bagnolet)**

**Uniquement le jeudi de 9h30 à 11h30**

**Centre Paul-Coudert: 47, rue Hoche.**