

2026

Service Animations Loisirs Aux Seniors

Ateliers, sorties, animations et activités

Le Programme des Seniors

Janvier
Février
Mars



Responsable ALAS : 07 61 78 31 07

Référent ALAS : 06 99 08 49 02

Pôle seniors : 01 69 91 52 85 / 01 69 91 52 67

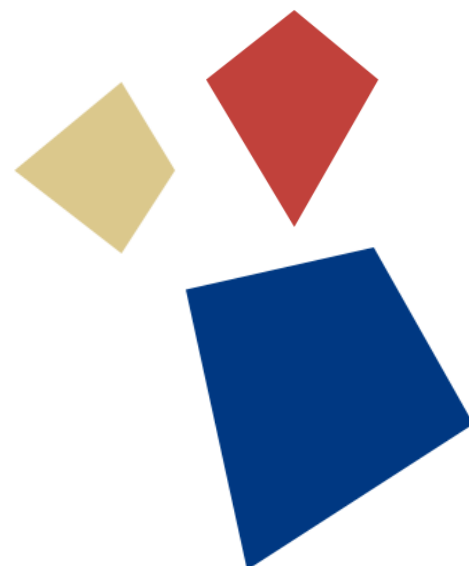
alas@ville-bondoufle.fr



VILLE DE
BONDUFLE



Édito



Chère Madame, cher Monsieur,

Il y a déjà 5 ans que le service "Animations Loisirs Aux Seniors" a été créé. De nombreuses activités vous sont proposées, aussi diverses que variées, afin de répondre à vos envies et diversifier vos loisirs.

N'hésitez pas à proposer à l'équipe vos souhaits et desideratas, pour qu'ensemble nous puissions renouveler nos suggestions et qu'elles répondent aux plus grand nombre.

L'équipe, que je tiens à remercier pour son engagement et son dévouement, demeure à votre écoute.

J'ai à toutes et à tous

Jean Hartz

Maire de Bondoufle,
Chevalier de la Légion d'Honneur,
Commandeur de l'Ordre National du Mérite,
Vice-président de la communauté d'agglomération
Grand Paris Sud

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 à l'Espace Henry Marcille

à partir du 22 décembre 2025.

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

2^{ème} étape

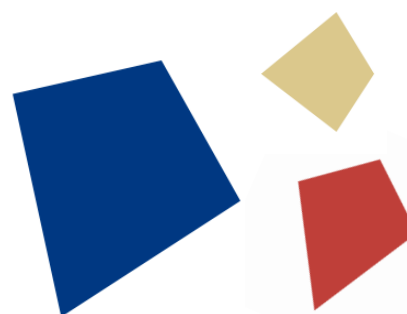
Une fois rempli, je dépose mon bulletin **en main propre** à la mairie ou au club seniors.

Je peux aussi l'envoyer par mail à

alas@ville-bondoufle.fr

jusqu'au 08 décembre 2025, 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 légèrement évoluer 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, l'Espace Henry Marcille sera fermé.

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 de l'Espace 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 7 Janvier

Mercredi 4 Février

Mercredi 4 Mars

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 maximum de demandeurs. **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 12 Janvier

Lundi 9 Février

Lundi 9 Mars

Ateliers mémoire



Faites travailler votre mémoire visuelle, sémantique ou encore visuo-spatiale. 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 5 Janvier

L'atelier des spiritueux (Essonne)



Venez à la rencontre de l'une des seules distilleries artisanales d'Île de France. visite guidée des installations au cours de laquelle tous les secrets de la distillation vous seront dévoilés.

Tarif : 10.50€

de 13h30 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Courses

Plusieurs créneaux au choix

- Ven. 9 Janvier : Intermarché
- Ven. 23 Janvier : Carrefour
- Ven. 6 Février : Lidl
- Ven. 20 Février : Auchan
- Ven. 27 Février : Leclerc
- Ven. 13 Mars : Intermarché
- Ven. 27 Mars : Marché Frais

Gratuit - Transport en minibus

départ à 9h - retour à 12h

RDV au Club seniors Henry Marcille





Vendredi 16 Janvier

Loto du partage



Partageons le bonheur !

Rejoignez-nous pour un loto du partage où chacun est invité à apporter un petit lot fait maison ou choisi avec cœur : confiture, tricot, décoration, petite douceur...

Le principe est simple : on joue, on échange, on rit.

Une après-midi conviviale, créative et pleine de sourires vous attend.

Gratuit

de 14h à 16h30

Club seniors Henry Marcille



Mercredi 14 Janvier

Visite des ateliers de bonbons Kubli (Essonne)



Plongez dans l'univers sucré d'un confiseur traditionnel en Île-de-France !

Depuis plus de 100 ans, ce savoir-faire artisanal donne naissance à de délicieux bonbons.

Assistez à une visite exclusive au cœur de la fabrication et découvrez tous les secrets de confection.

Pour garantir une expérience authentique et sécurisée, le port d'une blouse, d'une charlotte et l'absence de bijoux sont requis.

Une immersion gourmande où tradition et passion se rencontrent !

Tarif : 6€

de 09h15 à 12h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Mercredi 21 Janvier

Mercredi 18 Février

Mercredi 18 Mars

Initiation danse



Venez bouger, chorégrapier, déhancher, rythmer votre journée sur des musiques cadencées.

Gratuit

de 14h à 15h30

Club seniors Henry Marcille



Lundi 19 Janvier

Atelier l'art du parfumeur (Au Club)



Plongez dans l'univers de fragrances captivantes, synonymes de sophistication et de délicatesse.

Au programme :

Créez votre propre parfum, Réalisez un baume parfumé et Confectionnez de l'encens

Une animation unique, menée par un parfumeur professionnel, pour éveiller vos sens et libérer votre créativité.

Tarif : 12€

de 14h à 17h

Club seniors Henry Marcille



Lundi 02 Février Dictée

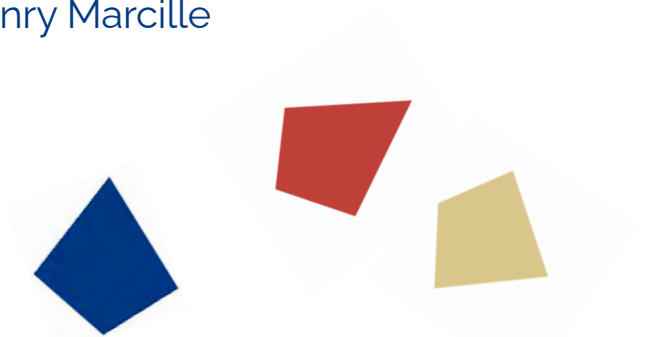


Comme à l'école, mais cette fois de bon cœur, venez tester votre orthographe et votre grammaire lors d'une dictée sans prétention.

Gratuit

de 14h à 16h

Club seniors Henry Marcille



Vendredi 09 Janvier Vendredi 20 Février Vendredi 20 Mars Karaoke

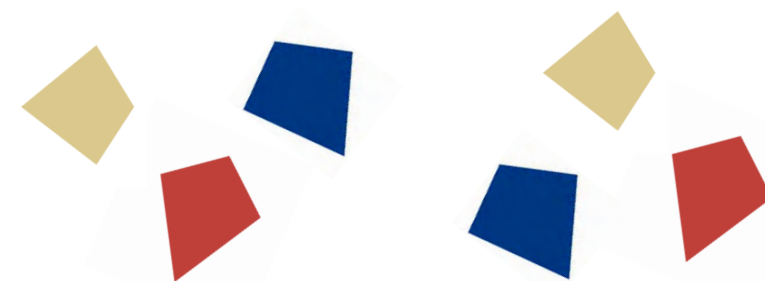


Jeu de divertissement en chanson.
Venez écouter, chanter et danser au rythme des chansons de votre choix.

Gratuit

de 14h à 16h30

Club seniors Henry Marcille



Mercredi 28 Janvier Une journée d'exception à Fontainebleau (Seine-et-Marne)



Plongez au cœur de l'histoire en découvrant le château de Fontainebleau, résidence de rois et d'empereurs.

*Visite guidée le matin

*Déjeuner buffet convivial le midi

*Découverte des appartements de Napoléon et du splendide théâtre impérial l'après-midi.

Une expérience unique où richesse historique et merveilles architecturales se rencontrent pour vous émerveiller toute la journée.

Tarif : 38.50€

Transport en bus

départ à 8h45 - retour vers 17h30

RDV au Parking des Pyramides



Jeudi 08 Janvier Vendredi 06 Février Jeudi 26 Mars



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 à s'amuser.

Gratuit

de 14h à 15h30

Club seniors Henry Marcille



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 8 Décembre 2025, 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

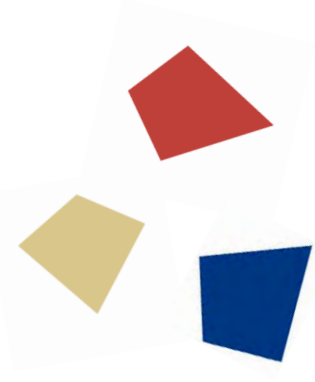


Les **sorties et découvertes**
en **demi-journées**

☐	Lun 05 Janvier Atelier spiritueux (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	10.50€
☐	Merc 14 Janvier Ateliers Kubli (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	6€
☐	Lun 19 Janvier Atelier des parfumeurs (au club)	Participants	☐ M. ☐ Mme	12€
☐	Jeu 22 Janvier Lycée hotelier d'Etiolles (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	17.50€
☐	Merc 11 Février Musée de la toile de Jouy (78)	Participants	☐ M. ☐ Mme	9€
☐	Vend 13 Février Lycée hotelier d'Etiolles (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	17.50€
☐	Lun 23 Février Centre d'Art Contemporain (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	2€
☐	Jeu 26 Février Atelier des cuivres (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	5€
☐	Merc 11 Mars Brasserie Ox (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	8€
☐	Jeu. 12 Mars Lycée hotelier d'Etiolles (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	17.50€
☐	Ven 13 Mars Maison Jean Cocteau (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	6,50€
☐	Jeu 19 Mars Centre photographique IDF (77)	Participants	☐ M. ☐ Mme	5.50€
☐	Ven 27 Mars Atelier céramique (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	8€

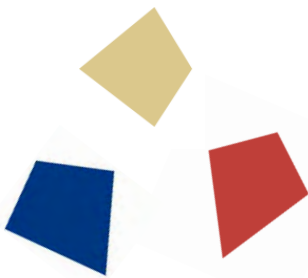
Les **sorties et découvertes**
en **journées complètes**

☐	Merc 28 Janvier Château de fontainebleau (77)	Participants	☐ M. ☐ Mme	38.50€
☐	Jeu 12 Février Ferme de Montblin (91)	Participants	☐ M. ☐ Mme	24€
☐	Merc 25 Mars Musée du cirque et de l'illusion (45)	Participants	☐ M. ☐ Mme	36.50€



Les animations, ateliers & activités extérieurs

sans restriction



☐ Merc 07 Janvier Gym Ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu 08 Janvier Jeux de coordination	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 09 Janvier Courses - Intermarché	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 09 Janvier Karaoqué	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 12 Janvier Atelier mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 14 Janvier Projet cuisine Etiolles	Participants	☐ M. ☐ Mme	2€
☐ Jeu 15 Janvier Atelier création manuelle	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 16 Janvier Loto du partage	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 21 Janvier Initiation danse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu 22 Janvier Atelier gourmand - avec RPE	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 23 Janvier Courses - Carrefour	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 23 Janvier Atelier cuisine 100% fromage	Participants	☐ M. ☐ Mme	5€
☐ Lun. 26 Janvier Code de la route	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 30 Janvier Écriture d'un journal ALAS	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lundi 02 Février Dictée	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 04 Février Gym Ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 04 Février Projet cuisine Etiolles	Participants	☐ M. ☐ Mme	2€
☐ Ven 06 Février Courses - Lidl	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 06 Février Jeux de coordination	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 09 Février Atelier mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 16 Février Découverte nouveaux jeux	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 18 Février Initiation danse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu 19 Février Atelier gourmand - avec RPE	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 20 Février Courses - Auchan	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit

☐ Ven 20 Février Karaoqué	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 25 Février Journée intergénérationnelle - avec Service Jeunesse	Participants	☐ M. ☐ Mme	5€
☐ Merc 25 Février Uniquement écriture intergénérationnelle - avec Service Jeunesse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 27 Février Courses - Leclerc	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 27 Février Écriture d'un journal ALAS	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 04 Mars Gym Ballon	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 09 Mars Atelier mémoire	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 13 Mars Courses - Intermarché	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 16 Mars Découverte nouveaux jeux	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Merc 18 Mars Initiation danse	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 20 Mars Karaoqué	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 23 Mars Atelier création manuelle	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu 26 Mars Atelier gourmand - Avec RPE	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Jeu. 26 Mars Jeux de coordination	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Ven 27 Mars Courses - Marché Frais	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit
☐ Lun 30 Mars Écriture d'un journal ALAS	Participants	☐ M. ☐ Mme	Gratuit



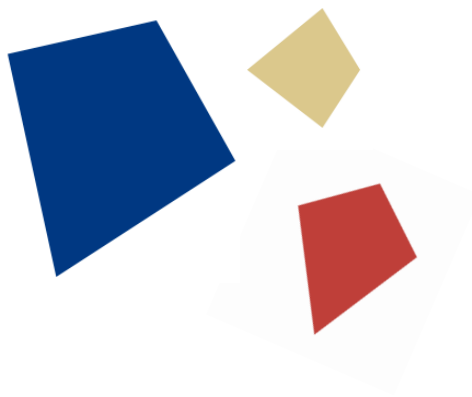
Autorisation de droit à l'image

☐ 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





Mes **idées de sorties, d'activités ... ?**

Lined area for writing ideas.







Jeudi 15 Janvier
Lundi 23 Mars
Ateliers création manuelle



Venez imaginer, fabriquer, concevoir, créer.
Un magnifique prétexte pour travailler
votre motricité fine dans la bonne humeur.

Gratuit

de 14h à 17h
Club seniors Henry Marcille



Mercredi 14 Janvier
Mercredi 4 Février
**Projet "Échange gastronomique
avec le lycée hôtelier Château des
Coudraies à Étiolles"**



Un mercredi par mois les élèves de 1ère deviendront vos professeurs pour l'Art Culinaire (Cuisine) et pour les Arts de la Table (Service). Ils vous transmettront leurs techniques, qu'ils ont appris lors de leur formation et de leur stages en entreprise.

Cela promet de beaux échanges en perspectives.

Tarif : 2€

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



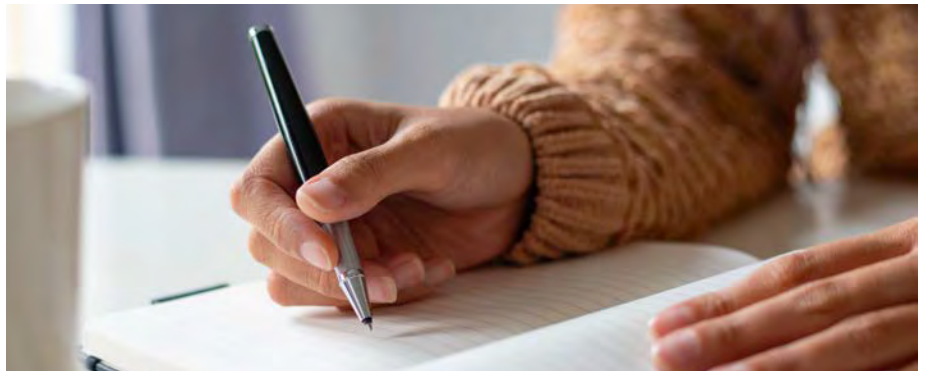
Jeudi 22 Janvier, Vendredi 13 Février, Jeudi 12 Mars
Déjeuner au lycée hôtelier d'Étiolles



Les apprentis cuisiniers et serveurs du lycée hôtelier d'Étiolles vous feront déguster une cuisine gastronomique digne des grands restaurants.
La composition du menu sera à découvrir au moment venu.

Tarif : 17.50€

de 11h30 à 15h
Transport en minibus
RDV au Club seniors Henry Marcille



Vendredi 30 Janvier
Vendredi 27 Février
Lundi 30 Mars
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



Vendredi 23 Janvier
Atelier cuisine : 100% fromage



Qui a dit que le fromage ne pouvait pas être raffiné ? C'est la période des raclettes, tartiflettes, croziflettes, truffades, aligots ...etc. Profitons-en pour partager quelques idées gourmandes autour de ce produit qui fait l'identité culinaire de notre pays: "Le fromage"

Tarif : 5€

de 14h à 16h30
Club seniors Henry Marcille



Lundi 26 Janvier 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 particulier sera abordé : la gestion des ronds-points. Pas d'inquiétude, aucune perte de permis n'est envisagée... normalement 😊

Gratuit

de 14h à 16h30
au Club seniors Henry Marcille



Mercredi 11 Février Musée de la toile de Jouy (Jouy-en-Josas)



Plongez dans l'univers raffiné des célèbres toiles imprimées qui ont fait la renommée de Jouy-en-Josas au XVIII^e siècle. Le Musée de la Toile de Jouy vous invite à un voyage dans le temps à travers motifs, couleurs et savoir-faire d'exception.

Entre histoire, art et patrimoine, cette visite promet un moment de détente et de curiosité

Tarif : 9€

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



Lundi 16 Février Lundi 16 Mars Découverte de nouveaux jeux de société



Venez découvrir comment jouer avec vos neurones, développer votre esprit créatif, imaginatif, 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 22 Janvier Jeudi 19 Février Jeudi 26 Mars 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



Jeudi 12 Février

Déjeuner dansant à la ferme de Montblin (Lisses)



Venez participer à un déjeuner festif où la bonne humeur sera accompagnée de mets gourmands et de musique. Après le repas libre à vous d'aller faire briller la piste de danse de vos souliers dorés.

Tarif : 24€

Transport en bus

départ à 11h30- retour vers 18h

RDV au parking des Pyramides



Lundi 23 Février

Centre d'Art Contemporain (Brétigny sur Orge)

Venez participer à une visite-atelier du CAC de Brétigny sur Orge. Le thème de l'exposition sera la transmission et la réflexion autour de la jeunesse actuelle. Après 45 min de visite avec une médiatrice vous participerez à un atelier spécifiquement préparé sur la même thématique.

Tarif : 2€

de 13h30 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



en partenariat avec le Service Jeunesse

Mercredi 25 Février

Journée avec le Service Jeunesse



Venez préparer un repas de midi avec les jeunes du Service Jeunesse. Vous dégusterez vos préparations tous ensemble. L'après midi vous vous essayerez à l'écriture intergénérationnelle. Sous forme de poèmes, de chansons, de slams... etc vous allez confronter vos points de vue avec les jeunes autour d'un même sujet. La richesse du groupe parlera. *(il est possible de venir gratuitement à 14h, uniquement à l'animation écriture si vous le souhaitez)*

Tarif : 5€

de 10h à 16h30

Service Jeunesse

RDV au Club seniors Henry Marcille



Jeudi 26 Février

Atelier des cuivres (Brétigny sur orge)



Entrez et admirez les trompettes. Laissez Adrien Jaminet, Luthier passionné, vous guider dans son atelier. Il répare des instruments pour de grands solistes. vous pourrez découvrir "Alfred", une trompette au son unique, qui a captivé l'orchestre philharmonique de Radio France.

Tarif : 5€

de 13h30 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Mercredi 11 Mars Brasserie OX (Marcoussis)

Découvrez les coulisses de la fabrication de la bière artisanale et biologique à la brasserie Ox. Du mélange à la fermentation en passant par la mise en bouteille;; etc. la bière n'aura plus de secret pour vous.

Tarif : 8€

de 13h30 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Vendredi 13 Mars Maison Jean Cocteau (Milly la foret)



La Maison Jean Cocteau est une demeure-musée du XVIII^e siècle, de style Louis XIII, et un domaine de 2 hectares avec jardins, verger et parc boisé, labellisé « Maison des Illustres » dans le village de Milly-la-Forêt dans l'Essonne. Vous pourrez visiter cette bâtisse où le poète et Jean Marais ont laissé les traces de leur amitié.

Tarif : 6,50€

de 13h00 à 17h00

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Jeudi 19 Mars Centre Photographique d'IDF (Pontault-Combault)



Venez visiter le CPIF et y découvrir les expositions photographiques. Un médiateur vous fera découvrir cet univers accessible à tous, que certains manipulent avec art. Suite à la visite vous ferez un atelier sténopé en laboratoire argentique.

Attention : atelier accessible uniquement par escalier

Tarif : 5.50€

de 13h à 17h30

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



Repas compris

Mercredi 25 Mars Musée du cirque et de l'illusion (Loiret)



Laissez-vous transporter au cœur de l'art du cirque et de l'illusion. la journée débutera par une visite guidée du musée où vous découvrirez des objets de spectacles insolites. S'en suivra un apéritif où des magiciens vous feront des tours de "close-up". Vous déjeunerez face à la scène puis assisterez à un spectacle de Magie

Tarif : 36.50€

Transport en bus

départ à 8h45 - retour à 18h

RDV au parking des Pyramides



Vendredi 27 Mars Atelier Céramique (Lardy)



Venez découvrir le métier de céramiste-artisan d'art. Apprenez les différentes étapes nécessaires à la création d'un objet, depuis son façonnage jusqu'à sa cuisson définitive. Comprenez les différences d'argiles et mettez la main à la patte si le cœur vous en dit.

Tarif : 8€

de 13h30 à 17h

Transport en minibus

RDV au Club seniors Henry Marcille



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



accessible à tous



parcours avec des
escaliers et de la marche



réservé aux bons
marcheurs

BONNES FÊTES

À BONDOUFLE

VILLE DE
BONDOUFLE

