Vavous **Second State of the second state of

VOTRE PROGRAMME 2026

SORTIES

VOYAGES

Venise, Côte d'Azur Cornouaille, **Prague**

Brasil Tropical, Grand Rex & Studio Harcourt, Côte d'Albâtre, Château de Dampierre...

ET TOUTE L'ANNÉI

Sport, cuisine, informatique, ateliers créatifs...





> VOTRE 2025 agenda 2026

DÉCEMBRE
☐ Sam 6 LANCEMENT DE LA SAISON 2026
LE TOUR DU MONDE
JANVIER
□ Sam 17 BANQUET DES SENIORS : Banquet du Nouvel An « La Sérénissime vous donne rendez-vous »
« La Sérénissime vous donne rendez-vous »
FÉVRIER
Jeu 5 MARCHE CULTURELLE : Balade asiatique dans le 13° arrondissement 21 Mar 10* SORTIE EN JOURNÉE : Journée parisienne aux parfums d'Asie
MARS
Dès le 2 INSCRIPTIONS AUX SORTIES DU 2 ^{èME} TRIMESTRE 2026
IMMERSION DANS LE 7 ^{ème} ART
AVRIL
 Ven 3 SORTIE EN DEMI-JOURNÉE : Dans le sillage de François Truffaut29 ☐ Mar 14 JOURNÉE D'EXCEPTION : Une journée en technicolor



Le calendrier des activités en sessions (sport, informatique, arts...) et séances à la carte est disponible à la Maison des Seniors.

MAI	MARCHE CULTURELLE: Une balade au parc du Luxembourg 32
☐ Jeu 21	*15 et le 31 VOYAGE : La Côte d'Azur sous les projecteurs et le soleil10 SORTIE EN DEMI-JOURNÉE : Fondation Pathé-Seydoux
JUIN	
Dès le 1 Jeu 4 Mar 9 Jeu 18	INSCRIPTIONS AUX SORTIES DU 3 ^{ème} TRIMESTRE 2026
AIGNON	NE, ALLONS VOIR SI LA ROSE
JUILL Jeu 2 Jeu 9 Jeu 23	MARCHE CULTURELLE: Les jardins secrets du 18° arrondissement 39 MOMENT DE PARTAGE: Une note de fraîcheur
AOÛT	BALADE AU JARDIN : Une promenade en majesté
☐ Mar 18 ☐ Jeu 27	MOMENT DE PARTAGE : Une note de fraîcheur
☐ Dès le 7 ☐ Entre le	INSCRIPTIONS AUX SORTIES DU 4 ^{ème} TRIMESTRE 2026



la suite au dos

enda 2026

LA VIE DE CHÂTEAU

OCTOR	BRE	
Début o	ctobre LA SEMAINE BLEUE	68
Jeu 1er	MARCHE CULTURELLE: Le parc de Sceaux, un domaine royal réinventé	47
Mar 13	SORTIE EN DEMI-JOURNÉE : Dampierre	48
MUNE	MDDE	
NOVE	IVIDNE	
Jeu 5	MARCHE CULTURELLE: Saint-Cloud, un parc d'histoires et de rois	49
	JOURNÉE D'EXCEPTION : Ces châteaux qui nous enchantent	
	SORTIE EN DEMI-JOURNÉE : Le Mobilier national, un trésor français	
DÉOLI	ADDE	
DÉCEN	MRKE	
Fntre le	1er et le 15 VOYAGE: Prague, symphonie d'hiver	14
Jeu 3	BALADE EN CAR: Une sortie CARrément lumineuse à Paris	
	SORTIE EN JOURNÉE : Noël au temps des troubadours	
	MARCHE CULTURELLE: Les Tuileries un jardin de rois	

* Date sous réserve



Le calendrier des activités en sessions (sport, informatique, arts...) et séances à la carte est disponible à la Maison des Seniors.

Ville de Montrouge: 43, avenue de la République - 92121 Montrouge cedex - Standard: 01 46 12 76 76 (de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h30). Directeur de la publication : Étienne Lengereau - Directrice de l'information et de la communication : Laura Buck - Journalistes rédacteurs : Lorraine Bole du Chaumont - Laura Buck - Photos : Istock - ©Vincent Evrat : p.20, 21, 31, 35, 50, 51, 56, 57 - ©Ville de Montrouge - Vincent Evrat : p.3, 5, 19, 29, 32, 37, 39, 58, 59, 65, 74 sauf mentions sur photos - Création graphique, maquette et mise en page du hors série : Sarah Laizé Poullain. Impression : Imprimerie Léonce Deprez - Dépôt légal : À parution - Tirage : 8 200 exemplaires - Infos au 01.46.12.75.93. M&Vous Sortir est diffusé gratuitement à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus, inscrit sur les listes électorales.

Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié, un couple peut en recevoir deux.





ÉDITO

2026, une année pleine de découvertes!



Étienne Lengereau, Maire de Montrouge, Vice-président de Vallée Sud - Grand Paris

Claude Favra, 1ère Maire-adjointe à la Famille, à la Parentalité, à la Petite enfance et au Bien vieillir

Chères Montrougiennes, chers Montrougiens,

LANCEMENT DU PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS 2026

Samedi ó décembre 2025 à 15h Ouverture des portes et pot d'accueil à 14h

> Beffroi 2 place Émile Cresp

Sur inscription au 01 46 12 72 21 ou via ce QR code



'est un plaisir de vous retrouver pour cette deuxième édition de votre magazine M&Vous Sortir, le programme de vos activités en 2026.

Ouverte depuis cet été, la Maison des Seniors est déjà devenue un lieu de vie, d'échanges et de convivialité. Vous êtes nombreux à avoir participé aux sorties, ateliers, tables rondes et cafés organisés par l'équipe de la Mission Bien Vieillir.

En 2026, l'aventure se poursuit. De nouvelles thématiques s'invitent afin de piquer votre curiosité et nourrir vos envies de découvertes : Tour du monde en 80 jours, 7° art, nature et convivialité, vie de château... À chaque saison, ses escapades, ses découvertes et ses voyages à partager.

Vous découvrirez aussi dans votre magazine toutes les activités que vous pouvez pratiquer avec la Mission Bien Vieillir à l'année et à la carte : informatique, sports, ateliers de créativité, chant, théâtre... autant de disciplines testées avec succès lors de la Semaine bleue.

Autrement dit, dans ce deuxième numéro de M&Vous Sortir, les habitués retrouveront leurs repères dans une formule qu'ils connaissent, tout en ayant la surprise **de nouvelles propositions à chaque page.**

Et pour celles et ceux qui découvrent aujourd'hui la Mission Bien Vieillir et la programmation de ses activités : bienvenue dans la bande des Seniors curieux et enthousiastes de Montrouge!

La retraite, c'est une nouvelle porte à ouvrir, le moment idéal pour penser à soi, rencontrer, apprendre, bouger ou simplement partager. Une centaine de propositions différentes, gratuites ou accessibles grâce à une tarification adaptée selon le quotient familial, c'est une centaine d'occasions de vous faire plaisir.

Alors, franchissez le pas, feuilletez ce magazine et laissez-vous tenter. Peut-être qu'une activité, un thème ou un sourire suffiront à vous donner envie d'en découvrir plus. Les portes de votre nouveau Q.G. de la Maison des Seniors vous sont grandes ouvertes. Laurence, Aurélie et Najib vous y attendent avec joie, impatience, professionnalisme et bonne humeur!

Heureux de vous retrouver pour cette deuxième édition,

Étienne Lengereau et Claude Favra

AIMEZ-VOUS vous page 6

ÉCHAPPÉES BELLES EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER... LE MONDE VOUS APPARTIENT!



VENISE > p.8



LA CÔTE D'AZUR > p.10



CORNOUAILLE



PRAGUE > p.14

AIMEZ-VOUS être ou top?

page

58

ACTIVITÉS PHYSIQUES, EFFERVESCENCE DES NEURONES : À VOS MARQUES, PRÊTS, OSEZ !



SPORT Et si vous bougiez? > p.60



CRÉATIVITÉEt si vous chantiez...?



INFORMATIQUE Et si vous surfiez? > p.64



ATELIERS - MOMENTS DE PARTAGE
Et si vous créiez ? lisiez ? jouiez ?

AIMEZ-VOUS explorer?

page 1

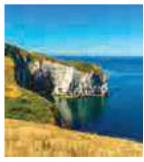
À DEUX PAS OU EN RÉGIONS, POUR QUELQUES HEURES OU UNE JOURNÉE : PROMESSE D'EXPÉRIENCES INÉDITES



SORTIES
D'HIVER
Brasil Tropical
> p.24



SORTIES
DE PRINTEMPS
Grand Rex et Studio
Harcourt



SORTIES D'ÉTÉ La Côte d'Albâtre > p.42



SORTIES
D'AUTOMNE
Noël à Provins
> p.54

INFOS protiques

page



OÙ, QUAND, COMMENT, COMBIEN ? TOUS LES RENSEIGNEMENTS UTILES POUR FAIRE VOTRE CHOIX



CONDITIONS D'INSCRIPTION
Activités gratuites ou payantes,
dates et modalités d'inscription
sur place ou en ligne...
> Vous saurez tout! p.70



PROFITEZ DE L'OFFRE

2 sorties en journée + 2 sorties en demi-journée + 1 cycle d'ateliers

> de 47,60 € à 238 €

selon vos revenus! p.73



RÉUNION DE PRÉSENTATIONRendez-vous le samedi 6
décembre 2025 à 15h au Beffroi.
> Sur inscription p.2

) Mudire





La légende raconte qu'à Burano

brume de la laaune

les pêcheurs peianaient leurs maisons de couleurs vives pour reconnaître leur fover de loin en rentrant dans la

VENISE, l'éternelle magie

Ville de tous les superlatifs, depuis des siècles, Venise attire les visiteurs du monde entier. On la nomme la « Sérénissime », la « Reine de l'Adriatique », ou encore la « Cité des ponts ». Il y a ceux qui rêvent d'y aller et ceux qui rêvent d'y retourner. À quel camp appartenez-vous ?

écouvrir Venise au printemps, c'est profiter de toute sa lumière sans subir la cohue de la haute saison. Une période idéale pour vous laisser envoûter par ses nombreux trésors.

Bien sûr, vous visiterez **le Palais** des Doges, chef-d'œuvre gothique aux façades ciselées, autrefois cœur du pouvoir vénitien. À quelques pas de là, préparez-vous à un choc esthétique. De l'extérieur, la basilique Saint-Marc déploie des coupoles étincelantes et à l'intérieur, c'est une pluie d'or qui semble ruisseler des

mosaïques recouvrant ses voûtes. Un joyau de l'art byzantin.

Au programme également, une promenade dans le quartier du Rialto, avec son pont emblématique où se mêlent artisans, échoppes et vues superbes sur le Grand Canal.

Murano vous dévoilera l'art du verre soufflé et les gestes précis de ses maîtres verriers.

Quant à **Burano**, elle vous charmera avec ses maisons aux couleurs vives, tableau pittoresque et inoubliable.

Enfin, une demi-journée libre vous permettra de flâner et de faire vos emplettes : un tour de gondole au fil des canaux, un espresso ou un spritz sur une place animée ou la découverte de ruelles secrètes ? À Venise, chaque instant devient souvenir.



Sur le Grand Canal, les vaporetti iouent les bus municipaux: ils relient Venise, Murano, Burano, le Lido... là où, ailleurs, passeraient des lignes de métro.



Un caffè ? Oui mais lequel.. ESPRESSO, café court, corsé à l'arôme fort. LUNGO, espresso long proche de « notre café ». RISTRETTO, espresso court. **DOPPIO**, double espresso. CAPUCCINO, espresso avec lait chaud et mousse. LATTE MACCHIATO,

plus lacté que le capuccino. MOCACCINO, capuccino, crème de chocolat et poudre de cacao : Alors, vous avez fait votre choix ?

Séjour de 4 JOURS et 3 NUITS **MARS** 2026 DE **280** À 1 400 € tout compris TRAJET 1h45 INSCRIPTION ET PROGRAMME COMPLET JOUR PAR JOUR Venise compte plus de 400 ponts. Étonnamment, aucun n'est doté d'un numéro officiel mais chacun possède un nom souvent en lien avec

INFOS PRATIQUES

Venise en chiffres



îlots reliés entre eux par plus de 400 ponts.

Les Vénitiens utilisent chaque jour plus de

bateaux-bus, la voiture étant interdite.



Environ 150 canaux, soit près de 38 km de voies navigables.

une histoire locale.



Un peu d'histoire

1204 1637 1932

Fondation légendaire de Venise, avec la consécration de l'église San Giacomo di Rialto

Élection du 1er doge, chef de la République de Venise

Prise de Constantinople par les Vénitiens lors de la 4^{ème} croisade

Ouverture **du** Teatro La Fenice, symbole du rayonnement musical et lyrique de

la ville

Création de la Mostra de Venise, 1er festival international de cinéma



LA CÔTE D'AZUR bronzette et Croisette! sous les projecteurs... et le soleil

De la douceur de vivre provençale aux frissons du grand écran, laissezvous porter par l'atmosphère à la fois authentique, solaire et glamour de cette région.

> onfortablement installés au calme dans ✓ un village vacances, vous pourrez facilement rayonner de la mer aux collines et jusqu'aux lieux mythiques du 7° art.

CANNES. LA VILLE DU CINÉMA

Sur la Croisette, les palmiers se mêlent aux flashs des photographes. Tous les regards se portent sur les marches rouges du Palais du Festival. En mai, le cœur de Cannes bat au rythme du cinéma mondial. Yous vivrez l'effervescence des stars et des caméras.

SAINT-TROPEZ, NAISSANCE D'UN MYTHE

C'est ici qu'en 1956 fut tourné Et Dieu... créa la femme, film qui propulsa Brigitte Bardot au rana d'icône et transforma le petit port de pêche en haut lieu de la dolce vita. Aujourd'hui, les iolies facades traditionnelles et colorées font face à une armada de yachts luxueux. Touristes, jet set et pêcheurs se croisent aux terrasses des cafés. Se promener dans les ruelles, sur la plage de Pampelonne, évoque la liberté, les fêtes, mais aussi la douceur méditerranéenne.

UNE RÉGION CINÉGÉNIQUE

Entre Saint-Tropez, Nice et Monaco, chaque courbe de route, chaque crique, chaque marché semble écrit pour la caméra. Les cinéastes ne s'y sont pas trompés. La Main au collet (1955) d'Alfred Hitchcock, film tourné sur la Côte d'Azur (Cannes, Nice, Beausoleil...), est le premier qui nous vient à l'esprit, mais il y en a tant d'autres. Lorsque le clap de fin retentira, après avoir goûté à cette beauté... ainsi qu'aux nombreuses spécialités culinaires, vous vous repasserez le film de vos souvenirs.

_e saviez-vous

LA TARTE TROPÉZIENNE, SPÉCIALITÉ DE SAINT-TROPEZ, A ÉTÉ INVENTÉE DANS LES ANNÉES 1950 PAR ALEXANDRE MICKA, IN PÂTISSIER POLONAIS

BRIGITTE BARDOT L'A RENDUE CÉLÈBRE PENDANT LE TOURNAGE DE ET DIEU... CRÉA LA FEMME EN 1956.



Amour, gloire et beauté

C'est au Festival de Cannes de 1955 que Grace Kelly rencontra le prince de Monaco Rainier III. Un coup de foudre sur la Croisette qui changea sa vie.



La première édition officielle du Festival de Cannes a eu lieu en 1949?

Festival

- L'édition 2026 du Festival de Cannes sera la 79°?
- La Palme d'or 2025 a été remportée par Julia Ducournau pour Titane?
- Le symbole de la Palme d'or représente une palme de palmier?
- La Palme d'or actuelle est fabriquée par Cartier?
- Le réalisateur Ken Loach détient le record du plus grand nombre de Palmes d'or?

Daniel Blake (2016).

VRAI OU FAUX

6. Vrai. Deux Palmes : Le Vent se lève (2006) et Moi, 5. Faux. C'est Chopard, depuis 1998.

5. Faux. C'est Sean Baker pour Anora.

1. Faux. C'était en 1946.



LA CORNOUAILLE*, la Bretagne au naturel

Au moment où nous mettons la dernière main à ce magazine, le programme exact de votre séjour n'est pas arrêté. Mais une chose est sûre : si vous aimez la nature sauvage, les cités de caractère, les balades iodées, vous allez adorer la Cornouaille!

a Cornouaille ? N'estce pas en Angleterre? Eh bien non... Car si les Cornouailles sont bien un comté britannique, LA Cornouaille est l'un des neuf "pays" historiques de Bretagne.

Un peu d'histoire

Ce « Pays » est marqué au V^e siècle par l'arrivée de « Bretons », des Celtes originaires de l'actuelle Grande-Bretagne. Puissant royaume au Moyen-Âge, il est ensuite intégré au duché de Bretagne. Aujourd'hui, la Cornouaille demeure l'un des territoires les plus vastes et les plus riches culturellement de la région.

D'ailleurs, bien des noms vous évoquent d'emblée images et saveurs...

On vous dit: Quimper, vous pensez ville d'art et d'histoire avec sa cathédrale gothique, ses maisons à pans de bois et sa faïence ; Le Guilvinec et son port de pêche animé; Les Glénan, archipel aux eaux turquoise et son école de voile mythique; Pont-Aven, cité des peintres et des galettes fines ; La Pointe du Raz, ses falaises vertigineuses face à l'océan, etc.

Nous allons prendre tout notre temps pour faire de belles excursions. À pied pour parcourir la lande et les ruelles, en petit train pittoresque ou encore en bateau pour naviguer sur la mer ou les rivières. Une semaine sous le signe du grand air et de la « zen attitude ».

les côtes de Cornouaille s'avancent dans l'océan en une succession de pointes, de caps et de baies.



De la terre à l'assiette

Terre d'élevage, d'agriculture et de pêche, la Cornouaille est un terroir de gastronomie. En plus du chou, de l'artichaut et des fraises de Plougastel, on lui doit le chouchen (Rosporden), le kouign-amann (Douarnenez), la crêpe dentelle (Quimper) et une appellation de cidre protégée!



de poissons et crustacés sont débarquées chaque année dans les ports de Cornouaille.

(source : Comité des pêches de Cornouaille)

INFOS PRATIQUES

Séiour de **5** JOURS

et 4 NUITS

SEPT 2026



DE **550** À 750 € tout compris



4h Train

En partenariat avec ANCV

INSCRIPTION ET PROGRAMME COMPLET JOUR PAR JOUR



Crêpes ou galettes?

En Haute-Bretagne et dans le reste de la France, une crêpe, c'est sucré, et une galette, c'est au sarrasin. Il n'y a qu'ici, dans le Finistère. qu'une crêpe, c'est fin, et une galette, c'est épais (presque comme des blinis!)

Historiquement, on appelle les régions bretonnes des « pays ».

Il en existe 9 pour toute la Bretagne, d'où les 9 bandes blanches et noires du drapeau breton.

Les connaissez-vous tous?

Pays de Saint-Brieuc, Pays de Saint-Malo, Pays nantais, Cornouaille, Léon, Irégor, Vannetais, Pays de Dol,



On raconte qu'au sommet

du Château de Prague, les alchimistes cherchaient jadis

des ruelles dorées.

PRAGUE, symphonie d'hiver la pierre philosophale dans le dédale

En décembre, Prague se découvre d'abord par les sens : un rayon de soleil sur les tours du château, une note de violon ou des chants dans la nuit, un parfum de pain d'épices.

ntre patrimoine architectural, traditions __chaleureuses et instants ludiques, la visite de la capitale tchèque promet d'être éclectique.

D'emblée, le Château de Prague capte votre regard. Désigné par le Guiness des records comme le plus vaste ensemble médiéval au monde, il domine la cité depuis plus de mille ans. Ville dans la ville, palais, ruelles et jardins suspendus s'y côtoient.

Parmi les 100 clochers qui ponctuent le ciel de Praque, il faut choisir... Vous visiterez donc **la majestueuse** Cathédrale Saint-Guy.

Son architecture gothique impressionne, mais ce sont surtout ses vitraux colorés de Mucha, maître de l'Art nouveau, qui la rendent unique. Exceptionnelle aussi, la bibliothèque de **Strahov** connue pour ses salles baroques superbement conservées, ses 300 000 ouvrages et son cabinet de curiosités.

Dans le Labyrinthe des miroirs de Petřín, **pavillon construit** pour l'Exposition jubilaire de **1891**, les galeries déformantes n'étaient pas qu'une attraction pour amuser les visiteurs. Elles symbolisaient aussi la créativité et la modernité de la Bohême.

Décembre oblige : vous ferez un tour au marché de **Noël.** Au-delà de ses chalets illuminés et des odeurs de pain d'épices, chaque soir, on peut y entendre des chorales entonner des cantiques tchèques. Une mine pour faire provision d'objets artisanaux inspirés de l'art populaire : boules de verre soufflé, couronnes de l'Avent, jouets en bois, bijoux en verre ou en argent, écharpes et gants faits mains, etc.





Trdelník: pâtisserie cylindrique, cuite au feu de bois, roulée dans du sucre et des noix.

Klobása: saucisses arillées servies chaudes avec du pain ou de la moutarde.

> Vánočka: pain tressé aux raisins secs et amandes



Medovina: vin de miel local, doux et parfumé Séjour de

INFOS PRATIQUES

4 JOURS et 3 NUITS

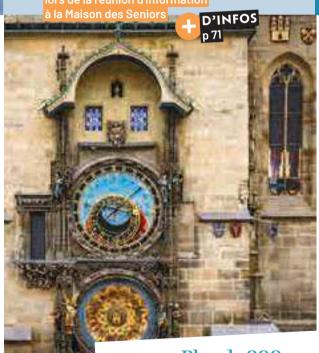


DÉCEMBRE 2026

DE 290 À 1 450 € tout compris



INSCRIPTION ET PROGRAMME COMPLET JOUR PAR JOUR



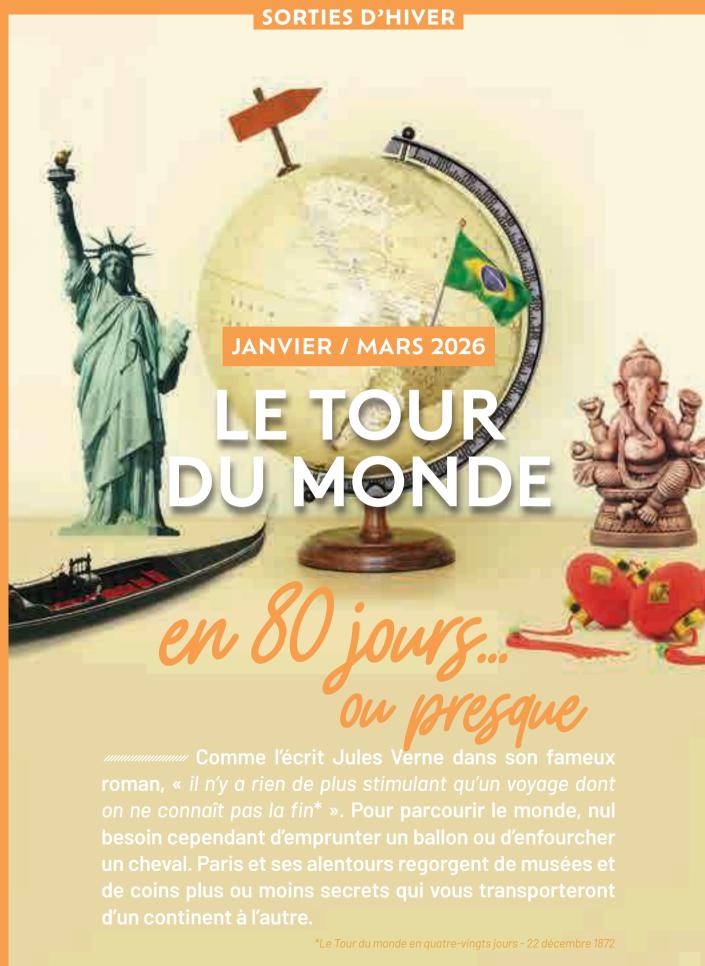
Plus de 600 ans

C'est l'âge de l'horloge astronomique de Prague, l'une des plus anciennes encore en fonctionnement au monde. Installé sur le mur sud de l'hôtel de ville, son mécanisme s'anime dès que sonnent les heures.

Une cité kafkaienne?

Né à Prague en 1883, Franz Kafka est le plus emblématique écrivain de la ville. Son univers étrange et oppressant, peuplé de labyrinthes et de figures autoritaires, reflète souvent l'ambiance particulière de sa ville natale.







Banquet du Nouvel An: la Sérénissime vous donne rendez-vous

lle a des ponts mais pas de routes, des bateaux mais pas de voitures... Saurez-vous deviner la destination de votre banquet cette année ? Mais oui, vous avez trouvé, c'est Venise!

Que vous souhaitiez participer au traditionnel Banquet dans la grande salle du Beffroi, ou bien opter pour le repas à emporter, cette année encore, faites comme il vous plaît! Quelle que soit la version choisie, la Municipalité convie les membres de la Mission Bien Vieillir à célébrer la nouvelle année dans une atmosphère vénitienne.

VENISE, VOTRE PORT D'ATTACHE

Il flottera comme un parfum de dolce vita sur la fête. Car à travers le thème de Venise, c'est aussi l'Italie qui sera à l'honneur. Ainsi, c'est masque à la main ou sur le visage que vous pénétrez dans la salle subtilement décorée. Évocation de la lagune et de ses gondoles, ors des palais... Voyage assuré pour la Cité des Doges. Puis place à la musique italienne qui enchantera vos oreilles comme vos coeurs. Le repas empruntera lui aussi ses saveurs à la gastronomie de la « Botte ». Les spécialités sont si nombreuses que nous vous laissons imaginer et vous délecter à l'avance... sans vous en dire plus.

UN REPAS DE FÊTE À SAVOURER CHEZ VOUS ?

C'est possible aussi, puisque vous pourrez venir le chercher directement au Beffroi le 24 janvier.





INFOS PRATIQUES

REPAS À EMPORTER SAMEDI 24 JANVIER 2026

GRATUIT



INSCRIPTION TERMINÉE



Entre couleurs et encens, un voyage spirituel au cœur

Il était une fois l'Inde à Paris

u cœur du 18e arrondissement, deux ****petits temples hindous vous attendent pour un voyage des plus dépaysants.

Depuis la rue, on ne voit qu'une modeste entrée... Rien ne laisse soupconner ce que vous allez découvrir grâce à votre guide du jour. Véritable conteuse et passionnée de l'Inde, elle vous racontera les légendes, riches en rebondissements, de Ganesh et d'Ayyapan, tous deux fils de Shiva (vous savez, la divinité hindoue dont nous envions parfois les quatre bras). L'occasion aussi de vous dévoiler certains us et coutumes de la vie quotidienne en Inde.

Statues dorées et colorées, offrandes, lumières, odeurs d'encens... En plein Paris, vous serez transporté à l'autre bout du monde.

Un bon départ pour notre tour du monde en 80 jours!



DÉGUSTATION D'UN CHAÏ, THÉ AUX SAVEURS ÉPICÉES POUR CLÔTURER VOTRE VISITE.



Temps fort

Chaque année en août, Sri Manika Vinayakar Alayam ou plus facile à retenir « le temple de Ganesh », est le point de départ d'une procession en l'honneur de cette divinité. Un moment rare et sympathique qui réunit la communauté hindoue de Paris. Passionnés et curieux viennent grossir ses rangs.

INFOS PRATIQUES



À 35 €



RENDEZ-VOUS à l'Hôtel de Ville à 13h30



TRAJET Aller / Retour **EN CAR**

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 15 décembre 2025

PLACES LIMITÉES



Un petit air de « Chinatown parisienne » lans cette rue du 13°.



animée par Jacky Libaud

Balade asiatique dans le 13º arrondissement

u sud-est de Paris, dans le 13e arrondissement, un véritable voyage urbain aux influences asiatiques vous attend.

Ce quartier multiculturel, niché entre les avenues d'Ivry, de Choisy et le boulevard Masséna, a pris forme dans les années 60-70 à l'occasion de l'opération Italie 13. Ces tours, aux silhouettes très spécifiques, d'abord occupées

par des réfugiés d'Indochine puis par des communautés chinoises et asiatiques, ont contribué à façonner l'identité commerciale et culturelle du

lci se croisent les langues, les saveurs et les traditions d'Asie. Dans une atmosphère vivante et colorée, Jacky vous guide parmi les enseignes multilingues, de Tang Frères à Paris Store. Sans oublier la traversée du square Miro, des jardins de Choisy et Samuel Beckett.



Installée dans d'anciens locaux paroissiaux de Saint-Hyppolite, Notre-Dame-de-Chine, inaugurée en 2005. C'est un lieu de culte catholique dédié à la communauté asiatique, mêlant foi, culture et tradition chinoise.

INFOS PRATIQUES







RENDEZ-VOUS À 10h



LES BONS MARCHEURS SUR INSCRIPTION la Maison des Seniors à partir du 15 décembre 2025



Journée parisienne aux parfums d'Asie

Un jour, trois escales... Entre la fougue de la Danse du Lion, les saveurs raffinées de la Chine et la sérénité des arts asiatiques au musée Guimet, l'âme de l'Asie se révèle à vous, en plein Paris.

a matinée débute par un moment rare : 🗕 assister à une répétition privée de la Danse **du Lion.** Une immersion dans les coulisses d'une tradition millénaire, vibrante de couleurs et de sens.

Traditionnellement exécutée lors du Nouvel An Iunaire, cette danse allie la précision martiale du kung-fu à la grâce du théâtre asiatique.

Vous observerez, au plus près, la riqueur des gestes et l'harmonie du duo qui anime chaque lion. Émotion garantie.

Vous restez dans l'ambiance en déjeunant chez Red Katz, table prisée du quartier du Sentier. Marbre, onyx et lumière tamisée composent un décor élégant où les saveurs d'Asie, justement dosées, dialoquent avec une touche occidentale raffinée pour une belle expérience sensorielle.

L'après-midi, **la visite guidée** des collections permanentes du musée Guimet vous transporte au cœur de l'Asie à travers un itinéraire de l'Afghanistan au Japon, en passant par l'Inde et l'Himalaya.

Sous la grande verrière, le patio khmer baigne dans une clarté naturelle, les volumes ont été décloisonnés, les perspectives ouvertes. Chaque salle, chaque vitrine vous invite à un voyage à la rencontre des peuples, des croyances et des civilisations. Tout a été pensé pour magnifier ici des bouddhas géants, là des bijoux finement ciselés, plus loin des paravents aux nacres délicates.

En 1879, Émile Guimet rêvait d'un musée des religions à Lyon — mais Paris lui vola son idée et son cœur. Aujourd'hui, son musée abrite des trésors d'Asie... nés d'un simple voyage d'étude devenu passion.



Portrait d'Émile Guimet par Ferdinand Luigini

INFOS PRATIQUES

MAR 10 FÉV*

Musée Guimet DE **18** À 90 € tout compris



Aller / Retour **EN CAR**



SUR INSCRIPTION

à la Maison des Seniors à partir du lundi 15 décembre 2025

PLACES LIMITÉES



JE VEUX UN MUSÉE OUI PENSE, UN MUSÉE OUI PARLE, UN MUSÉE QUI VIT.

> Émile Guimet (1836-1918)



Clin d'œil linguistique

L'enseigne de Red Katz installée dans le Sentier mêle avec humour l'anglais (red pour rouge) et le yiddish (יאַק, katz pour chat). Chat rouge : un nom très cosmopolite pour un restaurant... chinois!

*Date sous réserve.



Faites la fête, vibrez...

Vivo o Brosil!



Le temps d'une soirée incroyable, embarquez pour un aller-retour Paris-Rio. Le plus grand cabaret brésilien de Paris vous transporte dans LE pays où la fête est un art de vivre!

l'ombre de la Tour Montparnasse, qui imaginerait l'existence d'une pépite 100% brésilienne?

Oublions la grisaille de l'hiver dans le tout nouveau cadre du Brasil Tropical. Dans ce restaurant dîner-spectacle où raisonnent les rythmes endiablés et l'exotisme des coutumes brésiliennes, la soirée réserve plein de temps forts. Dès votre arrivée, un cocktail vous met dans l'ambiance.

AMBIANCE, SAVEURS...

Un conseil : déjeunez léger... car le dîner promet d'être

généreux. À commencer par le rodizio, assortiment de plusieurs types de viandes finement préparées par un maître grillardin et cuites dans une immense rôtisserie. En accompagnement, le feijoada, plat national du Brésil à base de haricots noirs, riz et salades exotiques. Un véritable voyage des sens, à savourer sans modération.

PUIS PLACE AU SPECTACLE!

Les lumières s'éteignent, la scène s'illumine... et le show commence! Durant une heure et demie, la splendide revue Sambamour, imaginée par le chorégraphe Zaza Fernandez,

vous en mettra plein les yeux et les oreilles. Dans un décor chatoyant, la troupe d'artistes brésiliens aux costumes époustouflants chante, danse, ioue, fait des acrobaties. Un tourbillon de paillettes, de rires et d'énergie pure. Et quand le rideau tombe, c'est à vous de danser : sur la piste, les rythmes de la samba vous appellent.



Le drapeau du Brésil représente l'union et la richesse du pays. Le vert symbolise les forêts tropicales, le jaune les ressources en or, et le bleu le ciel étoilé vu de Rio de Janeiro le jour de la proclamation de la République, le 15 novembre 1889. La devise « Ordem e Progresso » (« Ordre et Progrès ») reflète l'influence du positivisme, courant philosophique de l'époque.



Avec ou sans alcool: à vos shakers

LA CAIPIRINHA

ingrédients pour 1 verre

- 1 citron vert bien juteux • 2 cuillères à café de sucre de canne
- 5 cl de cachaça*
- (eau-de-vie de canne à sucre brésilienne)
- Glaçons pilés

LE BATIDA DE FRUTAS (MOCKTAIL)

ingrédients pour 1 verre

- 1 fruit exotique au choix(mangue, fruit de la passion, ananas, fraise...) • 10 cl de jus de fruit correspondant
- (ou d'orange pour mélanger)
- 5 cl de lait concentré sucré (ou lait de coco pour une version plus légère)
- Glaçons

* L'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

INFOS PRATIQUES

VEN 13 FÉV

DE **18 €** À 90 € tout compris





Aller / Retour **EN CAR**





RENDEZ-VOUS à l'Hôtel de Ville à 18h30

SUR INSCRIPTION

à la Maison des Seniors à partir du lundi 15 décembre 2025







Combien de danses brésiliennes connaissez-vous?

Le Brésil possède une grande variété de danses, issues du mélange de cultures africaines, européennes et indigènes : samba, lambada, capoeira, maracatu, forró, frevo, carimbó, quadrilha...

À CHAQUE CARNAVAL BRÉSILIEN SON HISTOIRE ET SA « PERSONNALITÉ »

- Le plus ancien : Olinda, d'influence portugaise, remonte au XVIIe siècle, avec des racines dans le carnaval européen (Entrudo, apporté par les colons).
- Le plus grand : Rio de Janeiro avec quotidiennement plus de deux millions de personnes dans les rues, des défilés d'écoles de samba suivis par des centaines de millions de téléspectateurs dans le monde.
- Le plus traditionnel et coloré : Olinda et Recife avec les Bonecos de Olinda (marionnettes géantes qui se promènent dans les rues) et le rythme du frevo (musique très rapide et acrobatique).
- Le plus récent : São Paulo rivalise avec Rio pour les défilés d'écoles de samba.



Notre statue de la Liberté regarde sa « grande sœur » de New York, qui elle, regarde vers Paris. De part et d'autre de l'Atlantique, elles se font donc face.



Visite animée par Jacky Libaud

De multiples maquettes de la statue ont été faites par le sculpteur français Auguste Bartholdi à l'intention des mécènes, dont une articulée de 1 20

Une balade vers la Liberte

u fil d'une marche dans le 15° arrondissement de Paris, Jacky vous entraîne d'un îlot de verdure à l'autre, entre parcs paisibles, allées fleuries et rives de Seine.

Un parcours intimiste entre nature et culture dont le point d'orgue est certainement la rencontre avec notre statue de la Liberté parisienne. On l'admire souvent de loin depuis les ponts de Bir-Hakeim ou de Grenelle. Mais cette fois, en empruntant **la verdoyante Île aux Cygnes**, qui l'accueille depuis 100 ans, on la découvre de tout près, majestueuse et familière à la fois. Du haut de ses 11,5 mètres, elle domine la Seine.

Offerte par les Américains en 1889, c'est un petit bout des États-Unis en France, de quoi poursuivre notre tour du monde en 80 jours...

LES SQUARES DU 15° PORTENT CHACUN LE NOM D'UN PERSONNAGE PLUS OU MOINS CÉLÈBRE OU D'UN ÉVÉNEMENT. La résistante Yvette Chauvé, l'élu local du XIX° siècle Léonard Violet, le célèbre violoncelliste espagnol Pablo Casals.

INFOS PRATIQUES



DE 3 À 15 €



RENDEZ-VOUS à 10h au lieu communiqué lors de l'inscription



POUR
LES BONS
MARCHEURS
SUR INSC
à la Maison d
à partir du 15

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du 15 décembre 2025

PLACES LIMITÉES



Héritier principal des collections africaines du musée de l'Homme et du Musée national des Arts d'Afrique et d'Océanie, le Musée du Quai Branly-Jacques Chirac conserve plus de 70 000 objets d'Afrique subsaharienne, soit la plus grande collection publique en France.

Ombres et lumières d'Afrique

énétrer dans le musée du Quai Branly – Jacques Chirac, c'est déjà voyager. Dès les premiers pas, la pénombre feutrée et les murmures du lieu vous plongent dans une autre dimension : un monde de symboles, de matières et de mémoire.

Aujourd'hui, cap sur l'Afrique, ses formes, ses couleurs, ses mystères. Sur le plateau des collections permanentes, environ 1 000 œuvres composent le « circuit Afrique ». Réparties par région, au cœur d'un parcours thématique et géographique, elles révèlent la richesse et la diversité des arts de ce continent.

Masques rituels du Nigeria ou du Gabon, statues royales du Royaume du Bénin, fétiches, tambours, textiles, bijoux... Chaque objet raconte un lien profond entre art, spiritualité et vie quotidienne. Et la visite guidée qui vous est proposée vous plongera dans tous leurs secrets.

UN JEU D'OMBRES ET DE LUMIÈRE

Et la scénographie du musée est une œuvre en soi. La pénombre maîtrisée contraste avec les parois lumineuses de l'allée centrale qui vous entraine... Les salles se succèdent sans cloisons, comme une grande respiration. Le regard glisse, la curiosité s'éveille et le voyage se poursuit.

Petite histoire du musée

- 1999: concours d'architecture lancé, projet de Jean Nouvel retenu.
- **2001** : début des travaux du musée.
- **20 juin 2006** : inauguration officielle du musée.
- 2016 : adoption du nom complet « musée du quai Branly – Jacques Chirac ».
- 2021: inauguration de la Galerie Marc Ladreit de Lacharrière, nouvel espace de 36 œuvres.

INFOS PRATIQUES







RENDEZ-VOUS à l'Hôtel de Ville à 13h15



UN PEU DE MARCHE

SUR INSCRIPTION
à la Maison des Seniors
à partir du 15 décembre 2025





Quand Truffaut était adolescent, il arpentait les rues autour de la place Saint-Georges et se faufilait vers les cinémas du quartier. On raconte qu'il avait l'habitude de sécher l'école pour aller voir des films, tout près de cet environnement qui deviendra décor dans ses œuvres.

PARIS EST UNE VILLE DE CINÉMA, ELLE SUPPORTE D'ÊTRE FILMÉE SANS FARD, PARCE QU'ELLE A DÉJÀ UNE POÉSIE EN ELLE.

> François Truffaut, à propos du tournage de Jules et Jim, 1962

Dans le sillage de François Truffaut

ntre souvenirs d'enfance et scènes de films culte, Paris fut à la fois le décor, le refuge et la muse de François Truffaut, icône de la Nouvelle-Vague.

De la rue Henry-Monnier dans le 9° arrondissement, où il grandit, aux couloirs du théâtre Saint-Georges où il a tourné Le Dernier Métro, Paris garde l'empreinte d'un homme qui filmait la ville comme un prolongement de lui-même. Vivante et pleine d'anecdotes, cette balade convient aussi bien aux passionnés de François Truffaut qu'aux curieux prêts à découvrir un Paris intime et cinématographique.

Vous vous baladerez notamment au cœur du 9° arrondissement, son quartier de prédilection, et au cimetière Montmartre où repose le cinéaste.

Décors, lieux de vie, personnages de fiction, acteurs et amis jalonneront cette visite guidée au cours de laquelle vous pourrez également voir des extraits de ses films sur tablette.



Voir ou revoir « Les 400 coups » sera un plus pour apprécier la balade.





QUIZ

- Dans Baisers volés (1968),
 Antoine Doinel travaille
 comme détective privé. Quel
 lieu parisien emblématique est
 filmé pendant ses filatures?
- Dans Domicile conjugal (1970), dans quel quartier Antoine Doinel s'installe avec Christine dans un appartement?
- Quel film de Truffaut se déroule en grande partie dans un hôtel parisien, où un triangle amoureux se noue entre un écrivain et deux femmes ?

La place de l'Opéra. La Peau douce (1964)

INFOS PRATIQUES





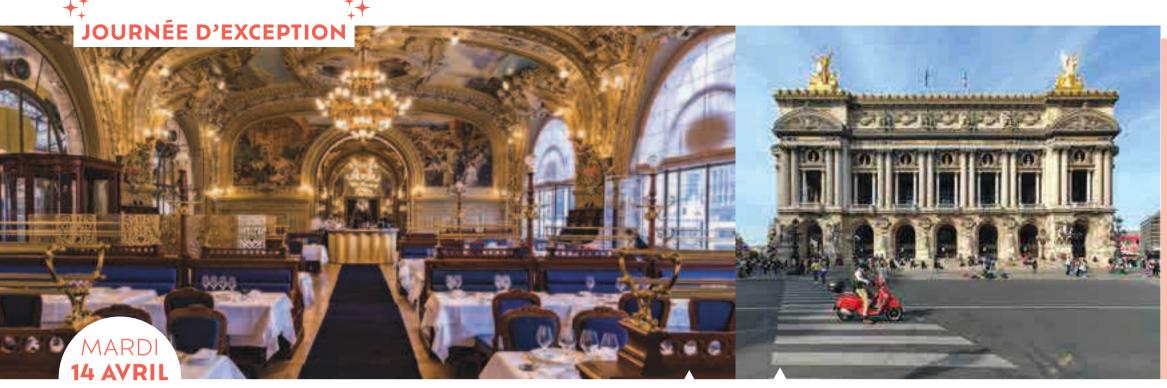


RENDEZ-YOUS à l'Hôtel de Ville à 13h30



TRAJET
Aller / Retour
EN CAR

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 2 mars 2026



Né en 1901 dans la gare de Lyon,

écrivains et rois — un vrai banquet

sur rails immobiles.

le Train Bleu accueillait les voyageurs du

Une journée en Technicolor Paris-Nice dans un décor digne d'un palace. Ses dorures et fresaues ont vu défiler stars.

Et si Paris devenait le décor d'un film dont vous seriez les acteurs? Entre fastes Belle Époque et coulisses du 7º art, cette journée d'exception vous entraîne dans un véritable plan-séquence grandeur nature.

marbre et or. De son escalier

Tout commence sous les ors de la gare de Lyon, au légendaire **Train Bleu**. Ses fresques éclatantes, ses dorures et ses moulures Belle Époque ont vu défiler des générations de voyageurs... et de caméras. C'est dans ce décor somptueux, que Luc Besson a tourné la scène du dîner dans La Femme Nikita : un moment où tout bascule pour l'héroïne interprétée par Anne Parillaud. Thé ou café? Croissants ou brioches? Prenez des forces, la journée ne fait que commencer.

Direction ensuite **le Palais Garnier**, joyau du Paris haussmannien, chef-d'œuvre d'architecture qui allie pierre,

monumental à la nef de trente mètres de haut, du Foyer de la Danse jusqu'à la loggia dominant l'avenue de l'Opéra, chaque recoin impressionne. Impossible de pénétrer dans l'amphithéâtre sans penser à La Grande Vadrouille et à Louis de Funès, en chef d'orchestre perrugué et enflammé dans l'une des scènes les plus cultes du cinéma français. Le déjeuner se poursuit dans un lieu discret : **le Salon du Panthéon**, au-dessus du cinéma du même nom. Il doit son ambiance feutrée et son mobilier chiné aux talents de décoratrice de Catherine Deneuve. On y savoure une cuisine simple,

fraîche et raffinée, dans l'esprit d'un tournage intimiste. L'après-midi s'ouvre sur une expérience rare : la découverte des réserves secrètes des costumes de cinéma. Ici, la mode rencontre le grand écran. Guidés par des passionnés, vous approcherez les robes et les costumes authentiques de personnages mythiques — Angélique Marquise des Anges, La Reine Margot, Bel Ami... Une immersion dans les étoffes, les coupes et les secrets de création, entre patrimoine et feux de la rampe.

Chef-d'œuvre du Second Empire, le Palais Garnier fut conçu comme un temple

dédié à la musique et à la lumière. Sa splendeur est telle que même sans spectacle, chaque visite y est déjà une représentation.

INFOS PRATIQUES

MAR 14 AVRIL

Palais Garnier

DE **24** À 120 € tout compris





Aller / Retour EN CAR



Train bleu

SUR INSCRIPTION

à 8h15

PLACES LIMITÉES



Salon du

Panthéon

Attention, on tourne!

LORS DU TOURNAGE DE LA GRANDE VADROUILLE À L'OPÉRA GARNIER, EN 1966, GÉRARD OURY DUT COMPOSER AVEC UN PROTOCOLE INÉDIT: INTERDICTION ABSOLUE DE FUMER (À UNE ÉPOQUE OÙ L'ON FUMAIT PARTOUT) ET CAMÉRAS RECOUVERTES DE MOUSSE POUR PROTÉGER LE MARBRE ET LES DORURES DE L'AMPHITHÉÂTRE. UNE RIGUEUR TOUTE CINÉMATOGRAPHIQUE!

DU BUFFET AU TRAIN BLEU

Depuis son inauguration en 1901, le restaurant s'appelait simplement « Buffet de la Gare de Lyon ». En 1963, il prend le nom de Train Bleu en hommage au luxueux train Calais-Méditerranée Express, symbole du voyage chic vers la Côte d'Azur et du glamour à la française.



8 tonnes c'est le poids du lustre

de bronze et de cristal du Palais Garnier.

150 m²

c'est la surface du Salon du Panthéon, décoré par Catherine Deneuve dans un esprit sixties.

Du XVIIIe au XX^e siècle:

éventail des époques de la réserve secrète



des costumes de cinéma.



Numéro 1 dans le cœur des touristes En 2022, sur l'avis de dizaines de milliers de touristes, le jardin du Luxembourg a été désigné comme le plus beau jardin d'Europe par le site analophone HouseFresh.



Visite animée par Jacky Libaud



La Fontaine Médicis, bijou du Jardin du Luxembourg — Érigée au XVII[®] siècle à la demande de Marie de Médicis, cette fontaine romantique évoque les jardins italiens de son enfance.

Le Luxembourg, un décor à ciel ouvert

erveilleusement situé au centre de Paris, le jardin du Luxembourg a connu mille métamorphoses sans jamais perdre son charme singulier.

De la rigueur classique du parc du premier château voulu par Marie de Médicis aux dernières modifications apportées sous Louis Philippe pour accueillir l'hémicycle du Sénat, chaque époque y a laissé sa trace. Fontaine Médicis, allées de platanes, verger, orangerie, les cinéastes.
Nombre de réalisateurs ont choisi « le Luco » pour y tourner.
Citons Gigi de Vicente Minnelli en 1958, Illusions perdues de Xavier Giannoli en 2019 ou encore une scène clef de la série Lupin avec notamment Omar Sy, filmée près du bassin, où, en arrière-plan, des enfants jouent avec des maquettes de bateaux. Jacky vous amènera sur d'autres « spots » de tournage.

rucher, statues... Un « décor de

rêve » pour les promeneurs et

« LUCO » EST LE SURNOM FAMILIER DU JARDIN. IL S'AGIT DE L'ABRÉVIATION DE LUCOTITIUS, NOM DONNÉ À L'ÉPOQUE ROMAINE AU FAUBOURG DE LUTÈCE OÙ SE TROUVE L'ACTUEL JARDIN. C'est donc juste une heureuse coïncidence si Luco se rapproche de Luxembourg!

INFOS PRATIQUES



DE 3 À 15 € DENDE?

RENDEZ-VOUS à 10h au lieu communiqué lors de l'inscription

POUR

POUR SUF LES BONS à la l MARCHEURS à pa

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 2 mars 2026

PLACES LIMITÉES



La fondation est présidée depuis sa création en 2006 par la femme de Jérôme Seydoux, Sophie Seydoux. Un hommage à son mari (producteur de cinéma et propriétaire du groupe Pathé) pour son engagement envers le cinéma et la préservation du patrimoine cinématographique.

Fondation Pathé-Seydoux, temple du cinéma muet

aptivant, immersif, passionnant, vous n'êtes pas près d'oublier cet après-midi à la Fondation Jérôme Seydoux-Pathé, dans le 13° arrondissement de Paris.

La visite débute par l'exposition « L'œil de Corbeau », consacrée aux photographies de Roger Corbeau, maître dans l'art de capter l'âme des acteurs et la magie des tournages du cinéma muet.

L'émotion monte ensuite lors du ciné-concert « Florilège de films muets Pathé ». Lors de cette projection, les films restaurés prennent vie devant vos yeux, accompagnés en direct par des pianistes de la classe d'improvisation de Jean-François Zygel. Un saut dans le passé, une expérience sensorielle.

Et pour finir en beauté : présentation du bâtiment conçu par l'architecte Renzo Piano. Derrière la façade sculptée par Auguste Rodin, se déploie une structure moderne et lumineuse, un écrin pour les trésors du cinéma qui devrait vous surprendre.





La Fondation Jérôme Seydoux-Pathé œuvre à la conservation et à la valorisation du patrimoine historique de Pathé, société cinématographique fondée en 1896. Ce centre de recherche destiné aux historiens, enseignants, étudiants et cinéphiles regroupe l'ensemble des collections non-film de Pathé depuis sa création et les films produits et distribués par la société jusqu'en 1929.

INFOS PRATIQUES







RENDEZ-VOUS

à l'Hôtel de Ville

à 13h30

TRAJET
Aller / Retour
EN CAR

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 2 mars 2026



Un chemin du parc Montsouris. typique des parcs du Second Empire avec ses « rusticages » en ciment, imitant le bois.



animée par Jacky Libaud

Pour Cléo de 5 à 7 (1962), Agnès Varda souhaitait la lumière douce d'une fin de journée. Mais pour capter cette atmosphère si particulière, l'équipe a tourné... à l'aube!



Montsouris sourit aux cinéastes

la suite de Jacky, le parc Montsouris se dévoile autrement : son histoire, sa faune, sa flore, mais aussi sa carrière... au cinéma!

Avec ses pelouses vallonnées, son lac, ses sentiers ombragés et sa lumière changeante, Montsouris est depuis longtemps un décor apprécié des réalisateurs. Sa proximité avec la Cité

universitaire facilite les tournages, et son

aménagement « à l'anglaise », d'apparence naturelle, offre aux caméras un paysage à la fois romantique et universel. Moins fréquenté que les sites touristiques du centre, il permet de filmer sans bousculade : un cadre idéal pour les amoureux du 7^e art. **Esthétique et** agréable, il a par exemple été choisi par Éric Rohmer pour Les rendez-vous de Paris. René Clair pour Le silence est d'or, Agnès Varda pour Cléo de 5 à 7, et bien d'autres.

TOURNER À PARIS, ÇA NE S'IMPROVISE PAS !

Dans un parc parisien comme montrougien, même une simple scène de film romantique nécessite l'autorisation de la Mairie. Le cinéma, c'est aussi une affaire d'administration soigneusement scénarisée!

INFOS PRATIQUES







RENDEZ-VOUS à 10h au lieu communiqué lors de l'inscription

POUR **LES BONS MARCHEURS**

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 2 mars 2026

PLACES LIMITÉES



37 ponts enjambent la Seine intra-muros. Certains sont exclusivement piétons (passerelles) tandis que d'autres sont routiers,

Les ponts de Paris sur le devoit de la scène

ontez à bord de votre insolite de Paris, à la rencontre de ses ponts et des films qui les ont rendus encore plus - célèbres.

D'un pont à l'autre, Paris se dévoile autrement : non plus seulement par ses monuments, mais sous le regard du cinéma. Terriblement cinégéniques, passerelles physiques ou symboliques, les ponts inspirent donc les cinéastes français et étrangers depuis des décennies. Sur le pont de Bir-Hakeim, dans Peur sur la ville, Jean-Paul Belmondo y défie le vide sur le toit d'un métro, tandis que

les bolides de *Taxi 2* y filent car pour une traversée entre ciel et Seine dans une folle course poursuite. Dans Un Indien dans la ville, le jeune héros y passe ébahi, entre deux mondes.

Plus contemplatif,

le Pont-Neuf inspire quant à lui Quatre Nuits d'un rêveur de Robert Bresson. Dans Les Amants du Pont-Neuf, Leos Carax en fait le théâtre d'un amour impossible. Chaque film y projette sa propre émotion : le pont devient personnage. Après cette balade, vous ne les verrez plus du même œil!

Entre fiction et réalité

Le tournage des

Amants du Pont-**Neuf** (1991) est devenu presque aussi légendaire que le film lui-même. Leos Carax, son réalisateur, souhaitait tourner sur le vrai pont, alors en rénovation. Les autorisations étaient difficiles à obtenir et les contraintes de sécurité trop importantes. Qu'à cela ne tienne : il a fait reconstruire le Pont-Neuf à l'identique... dans le sud de la France, près de Montpellier!

INFOS PRATIQUES







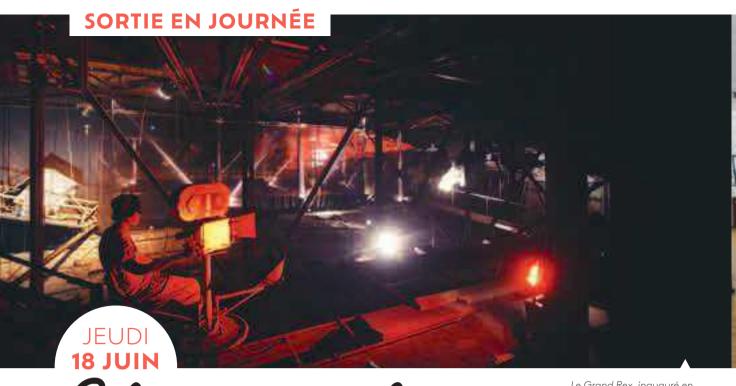




CIRCUIT EN CAR

Accessible aux personnes se déplaçant difficilement

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 2 mars 2026



Silence... on towne. Une journée en coulisses

Le Grand Rex, inauguré en 1932, était à l'époque la plus grande salle de cinéma d'Europe (2 700 places !). Ce qui est moins connu, c'est que Jean Hellmann, le premier régisseur, avait inventé un système de rideaux automatiques synchronisés avec la musique, une prouesse technique pour l'époque.

Bienvenue dans le monde du cinéma, là où la magie se révèle : salle mythique, coulisses intimes, studio caché, portraits d'exception... Deux lieux, mille et une découvertes.

LE MATIN:

LE GRAND REX, LÉGENDE DU GRAND ÉCRAN

Le rideau s'ouvre sur l'un des plus beaux cinémas d'Europe. Vous franchissez le seuil du Grand Rex, temple Art déco qui, depuis 1932, fait battre le cœur des Parisiens au rythme des séances et des avantpremières. Vous marchez dans les pas des stars, visitez la cabine de projection, explorez les effets visuels, entendez parler doublage et tournage... Entre témoignages, archives et surprises scénographiques, la visite vous transporte dans

l'envers du décor. Mais chut... on ne vous en dit pas plus.

L'APRÈS-MIDI : AU STUDIO HARCOURT,

L'ART DU CLAIR-OBSCUR

Après un savoureux déjeuner au restaurant L'entrepôt élaboré par la cheffe Marie-Sophie Séba, vous rejoignez le Studio Harcourt, antre du portrait glamour. Jean Gabin, Carole Bouquet, Jean Dujardin, Sophie Marceau... Nous avons tous en mémoire les visages d'acteurs d'hier et d'aujourd'hui à jamais captés. Grâce à la visite de la salle de maquillage,

puis du Studio Photo où un professionnel vous fera une « démonstration lumière », vous comprendrez ce qui fait la légende d'un style unique depuis plus de 80 ans. À la fin de la journée, votre regard aura changé : empreints de cet univers et de ces décors, vous ne regardez plus jamais un film comme avant.

Dans les coulisses du Studio Harcourt, tout commence par un accident de lumière. Une ampoule qui grille, un visage qui s'illumine autrement... Et depuis, ce jeu d'ombres et de reflets fait briller les stars du monde entier.



La clé du style Studio Harcourt

Le restaurant L'entrepôt où vous irez déjeuner.

UNE LUMIÈRE CONTINUE, DOUCE, CONTRASTÉE, JAMAIS BRUTALE. PAS DE FLASH, MAIS UN HALO PERMANENT QUI SCULPTE LES VISAGES, SOULIGNE LA PROFONDEUR DES REGARDS ET RÉVÈLE LA BEAUTÉ SANS ARTIFICE. UN ÉQUILIBRE SUBTIL ENTRE LUMIÈRE ET OMBRE, TECHNIQUE ET ÉMOTION. UN PORTRAIT INTEMPOREL, ÉLÉGANT, OÙ CHAQUE DÉTAIL EST MAGNIFIÉ SANS ARTIFICE.

Pas besoin d'être célèbre

Particuliers, couples et familles, tout le monde peut se faire « tirer le portrait » au Studio Harcourt. Sur réservation évidemment...

INFOS PRATIQUES

MAR 9 JUIN

Studio Harcourt

DE **18** À **90 €** tout compris







TRAJET

Retour EN CAR

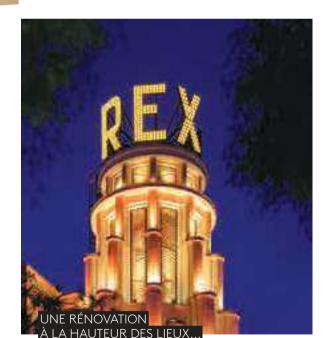




SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 2 mars 2026



Nombreux escaliers et visite déconseillée aux personnes claustrophobes



En 2022, pour ses 90 ans, la façade du Grand Rex a bénéficié d'une importante restauration, retrouvant le crème et le doré, ses couleurs d'origine. 672 LEDs ont remplacé les néons et surtout, l'enseigne sommitale "REX" installée à plus de 30m de hauteur est redevenue rotative comme elle l'était en 1932. La seule de ce type à Paris.

36





lci, dans le jardin Richomme, les créations artistiques se mêlent dans les jardins partagés du 18° arrondissement.

Visite animée par Jacky Libaud

Les jardins secrets du 18e arrondissement

ne balade urbaine où chaque ruelle réserve une échappée verte et où la nature est patiemment cultivée!

Derrière les façades du 18° arrondissement, entre ruelles et voies ferrées, se cachent de véritables oasis de verdure. Nés dans les années 2000, de l'initiative d'habitants passionnés, d'artistes inspirés et du programme *Main Verte*,

ces jardins partagés offrent aux habitants des havres de verdure souvent bien cachés : friches végétalisées, potagers suspendus, fleurs ou vergers miniatures.

On y cultive légumes, fleurs, savoir-faire et... lien social. Car ces jardins sont de véritables espaces de rencontre, de transmission et de biodiversité où les événements culturels et les interventions *in situ* exercent un fort impact identitaire.



H LIRE p 72

DE 3 À 15 € La région francilienne 1 300 compte plus de 1 600 jardins collectifs, témoins d'une vraie passion urbaine pour la verdure.

Comme le 18°, Montrouge compte 1 jardins partagés.









POUR
LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 1^{er} juin 2026





Un après-midi pour faire le plein de vitamines, de minéraux et de

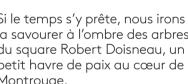
Une note de fraîcheur

réparer une salade de fruits, c'est célébrer l'été : la fraîcheur des parfums, l'éclat des couleurs et la vitalité des saveurs.

Alors, retrouvons-nous pour la confectionner ensemble dans la cuisine de la Maison des Seniors. Chacune et chacun mettra la main à la pâte, qui pour éplucher, qui pour couper, qui pour mélanger... et tous pour la déguster! Vous pourrez aussi partager vos astuces, échanger autour des saveurs et des souvenirs qu'évoque cette douceur sucrée, reine de l'été.

Si le temps s'y prête, nous irons la savourer à l'ombre des arbres du square Robert Doisneau, un petit havre de paix au cœur de Montrouge.

K LES FRUITS, C'EST LA MUSIQUE DU SOLEIL; LA SALADE, C'EST SON ORCHESTRE.





Vitamine soleil: le pouvoir des fruits d'été

Les fruits d'été sont les alliés parfaits du « bien manger ». Riches en eau. ils aident à s'hydrater quand il fait chaud tout en apportant fibres, vitamines et antioxydants: la vitamine C des fraises et des abricots. le bêta-carotène du melon. les polyphénols des fruits rouges, le lycopène de la pastèque et de la tomate, le potassium des pêches et des nectarines, ainsi que les fibres douces des prunes et des mirabelles.



INFOS PRATIQUES



GRATUIT

Q **RENDEZ-VOUS** Seniors à 15h

SUR INSCRIPTION

PLACES LIMITÉES



Le légendaire Sophora de Jussieu, qu'on disait planté par le célèbre botaniste Bernard de Jussieu au XVIIIe , siècle à l'Arboretum de Versailles-Chévreloup, fut en réalité installé plus tard. Abattu par la tempête de 1999, il a retrouvé vie grâce à un rejet prélevé sur ses racines. Un beau symbole de résilience et de passion botanique.

Une promenade en mojeste

lassé Jardin remarquable depuis ✓2018, l'Arboretum de Versailles-Chèvreloup est l'un des bijoux naturels de l'Île-de-France, véritable musée vivant de l'arbre.

Vous voilà arrivés dans une vaste étendue de verdure (200 hectares), parcourue d'allées ombragées et peuplée d'arbres venus d'horizons lointains. Géré par le Muséum national d'Histoire naturelle, Chèvreloup rassemble plus de 2 500 espèces et variétés d'arbres issues de régions tempérées et froides du globe (Europe, Asie, Amérique du Nord).

Les premiers spécimens ont été plantés dans les années 1920. Libre et apaisante, la promenade se déploie en trois tableaux végétalisés : la zone géographique invite au voyage parmi les forêts du monde ; la zone systématique unit les arbres selon leurs affinités botaniques ; la zone horticole charme par ses variétés ornementales.

Une respiration, un spectacle esthétique, mais aussi un terrain d'apprentissage. Après cette découverte bucolique, pourquoi ne pas mettre vos connaissances à l'épreuve avec un petit quiz botanique?

Testez vos connaissances **botaniaues**

- **Q**uel arbre est surnommé "l'arbre aux guarante écus"? Le Ginkgo biloba
 - Le chêne pédonculé Le platane
- **b** D'où vient le Metasequoia, parfois appelé "fossile vivant"?
 - Du Chili De Chine
- D'Australie Quelle essence borde la
- fameuse allée bleutée de l'Arboretum?
 - Le hêtre Le marronnier
 - Le cèdre de l'Atlas

c.Le cèdre de l'Atlas P.De Chine a. Le Ginkgo biloba









EN CAR

SUR INSCRIPTION



Une belle journée sur la Côte d'Alhôtre

Entre terre et mer, laissez-vous embarquer pour un coin de Normandie où les falaises blanches veillent sur les hortensias et sur les secrets d'un manoir Renaissance. Respirez, marchez, voquez, partagez : la mer fait le reste.

UNE MATINÉE FLEURIE

Quelle chance de pouvoir visiter ce lieu unique en Éurope! En effet, dans le jardin Shamrock, les hortensias forment un océan végétal. Ils s'étendent à perte de vue : boules, cônes ou ombelles, dans une symphonie de bleus profonds, de blancs nacrés et de roses éclatants. Guidé par un expert passionné, vous découvrez l'histoire de ces fleurs venues du monde entier et la patience des collectionneurs qui ont fait naître ce jardin d'exception.

Le temps d'un généreux déjeuner à l'Auberge du Relais autour de plats gourmands et **normands**, élaborés à partir de produits du terroir. Et hop, vous voilà repartis vers le Manoir Ango.

UN APRÈS-MIDI PLEIN DE SEL

Ce magnifique bâtiment Renaissance, classé Monument Historique depuis 1862, a été édifié au XVI^e siècle par Jehan Ango, armateur influent. Le ton orangé des briques de Varengeville se marie à merveille avec le gris du silex et le beige du grès, matériaux du terroir. Résultat : des façades polychromes et aussi un colombier circulaire,

une magnifique loggia ornée de sculptures...

Et que diriez-vous d'achever la

journée sur l'eau, à bord d'une confortable vedette? Vous longerez le port de Dieppe, les plages de galets et observerez les majestueuses falaises de craie blanche qui donnent leur nom à la Côte d'Albâtre. Avec un peu de chance, vous apercevrez même des dauphins. Portés par le vent du large, vous regagnerez Montrouge le cœur léger, des images plein la tête et un goût de sel sur les lèvres.

La Côte d'Albâtre, muse des artistes. De Monet à Braque, peintres et rêveurs ont célébré sa lumière incomparable. lci, les ciels changent à chaque minute, les falaises deviennent des toiles vivantes, un décor que l'on ne se lasse jamais de

construire ce manoir, fut l'un des plus puissants armateurs de son temps à Dieppe. On le surnommait le

Jehan Ango, qui fît « Médicis normand », en référence

INFOS PRATIQUES

MAR 4 AOÛT*

DE **18** À 90 € tout compris





Aller / Retour EN CAR









Vue du port de Dieppe au soleil couchant



à son mécénat.



La Côte d'Albâtre en chiffres

Environ **130** kms de côtes

Des falaises mesurant jusqu'à

105 m de hauteur Une craie vieille de

millions d'années



Un parc... impressionnant!

2,5 hectares

variétés de plantes vivaces et d'arbustes rares dans ce jardin de collection.

Au XIX^e siècle, pour les familles aisées, une « campagne » désignait une résidence de villégiature à la campagne, souvent proche de Paris. Loin des fastes officiels, on y cherchait le repos, la nature et l'intimité. Ainsi, la Malmaison était la « campagne » de Napoléon et Joséphine.

Sur les pas de Joséphine... et des impressionnistes

ans la douceur de l'été, partez sur les traces d'un couple légendaire et des peintres de la lumière. Entre souvenirs impériaux et éclats de fleurs, une journée qui célèbre l'art de vivre à la francaise.

La journée s'ouvre par **la visite** du château de Malmaison. demeure intime de Napoléon Bonaparte et Joséphine de Beauharnais de 1799 à 1814. Loin du protocole des Tuileries ou de Saint-Cloud, Malmaison était un lieu de vie et de travail où le couple recevait amis et conseillers, organisait bals et concerts,

ou profitait simplement de moments de détente dans ses jardins. Joséphine, passionnée de botanique, y fit acclimater de nombreuses espèces rares, tandis que Napoléon aimait s'y retirer pour travailler en toute tranquillité.

Après un pique-nique tiré du sac, déausté à l'ombre des arbres du jardin public du Préau, vous profitez d'un aprèsmidi de libre déambulation autour du merveilleux parc des Impressionnistes. Massifs de vivaces, roseraie, arbres et arbustes forment un véritable tableau vivant, où le vert des feuillages se mêle aux teintes

multicolores des fleurs. Une pièce d'eau bordée d'un kiosque et d'une passerelle en bois composent une scène comparable au jardin de Monet à Giverny. Ici, la nature inspire, comme elle l'a fait pour Morisot, Renoir, Manet et leurs amis. Entre nature, art et poésie, cette promenade est une invitation à ralentir, à ouvrir les yeux et à goûter à la beauté tranquille du bord de Seine.

INFOS PRATIQUES



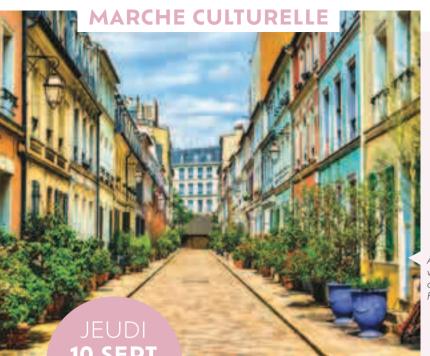




TRAJET EN CAR

SUR INSCRIPTION

PLACES LIMITÉES



Au détour des rues, Jacky vous quide vers des espaces atypiques et inclusifs qui font battre le cœur du quartier de . Reuilly, ici, rue Crémieux.



animée par Jacky Libaud

La coulée verte passe par le quartier de Reuilly. Et depuis une passerelle vous pouvez passer entre ces bâtiments. Étonnant?



Reuilly, un quartier à cœur ouvert

e quartier de Reuilly dans le 12^e arrondissement se prête merveilleusement à une balade placée sous le signe de la rencontre et de l'échange.

De rue en rue, c'est tout un Paris de proximité qui se révèle : celui des ateliers, des artisans, des marchés et des lieux culturels ouverts à tous. Ainsi, le « 100 / Le Cent Atelier en Commun » est un ancien site industriel

réhabilité qui accueille artistes, associations et visiteurs dans un esprit solidaire. Un peu plus loin, **le marché couvert** Beauvau, cœur gourmand du quartier, fourmille de couleurs, de produits du monde entier et de conversations. Côté espaces verts, **le square de La Baleine Bleue** et son jardin partagé mitoyen méritent le détour, avec une amusante fontaine en céramique en forme de...

Reuilly, situé dans l'est du 12°, il est évoqué très tôt dans les sources médiévales sous des formes telles que Rovuliaco (an 625) ou Rullyacus (1181).







RENDEZ-VOUS À 10h



LES BONS **MARCHEURS** SUR INSCRIPTION







animée par Jacky Libaud

Le parc de Sceaux, un domaine royal réinvente

u cœur du parc de Sceaux, l'esprit de la vie de château se devine encore dans toute sa splendeur.

Créé pour Colbert par Le Nôtre, le domaine incarne l'élégance classique des grandes demeures françaises : allées majestueuses, parterres ordonnés et miroirs d'eau célèbrent l'art de vivre sous Louis XIV.

Au XVIII^e siècle, le duc du Maine et la duchesse de Bourbon y donnent des fêtes fastueuses. où se mêlent musique, feux d'artifice et conversations savantes. Reconstruit au XIX^e siècle, le château conserve toujours ce goût du faste, invitant le promeneur à goûter, le temps d'une visite, aux délices d'une vie de cour.



DOMAINE ROYAL. UNE QUARANTAINE D'ESPÈCES D'OISEAUX VIVENT AUSSI DANS CET ESPACE PRÉSERVÉ. Parmi elles, chouettes hulottes, éperviers et autres oiseaux cavicoles trouvent refuge dans les nombreux nichoirs installés à leur intention.
À chacun son château!

INFOS PRATIQUES







RENDEZ-VOUS À 10h lieu communiqué à l'inscription



LES BONS MARCHEURS SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre 2025





Plus grandes et puissantes que les mules européennes, les mules américaines utilisées à Dampierre proviennent de grandes lignées font d'excellentes compagnes de promenade. On dit que leur

d'élevage du Missouri et du Tennessee. Leur pas sûr, leur endurance et leur douceur en cri, le "hii-hâââ!", mêle le hennissement du cheval au braiement de l'âne. À écouter sans modération 5 NOV lors de votre balade!



Le parc tient son nom de Saint Clodoald, également connu sous le nom de Saint Cloud, petit-fils du roi Clovis ler. Renonçant au trône, il se retire en ermite dans un hameau de vignerons et de pêcheurs sur les bords de la Seine. À sa mort, son tombeau devient un lieu de pèlerinage. Le bourg prend alors le nom de « Sanctus Clodoaldus », qui évolue en « Saint-Cloud ».

Dampierre, immersion en Vallée de Chevreuse

deux pas de Paris, découvrez un château ****reflet de l'élégance architecturale classique française. Savourez l'histoire, la nature et l'art des jardins.

Le château de Dampierre qui s'offre à vous, chef-d'œuvre rénové au XVII^e siècle par l'architecte Jules Hardouin-Mansart, fut érigé pour le duc de Chevreuse. Longtemps demeure de la famille de Luynes, il est aussi connu pour son vaste domaine boisé que vous allez parcourir dans de confortables calèches tirées par ses mules américaines. Une expérience unique qui vous plonge progressivement dans

le parc forestier inaccessible à pied. Au rythme régulier des attelages, le paysage défile : sous-bois dorés et silencieux, silhouettes furtives de daims ou de cerfs... L'itinéraire mène jusqu'à la clairière de Becquencourt où trônent les vestiges d'un château, décor digne d'un film de cape et

De retour à pied, place à la visite guidée des jardins à la française. Perspectives redessinées, topiaires taillés avec élégance façon Le Nôtre, bassins miroitants sous la lumière d'octobre... chaque allée conduit vers un pavillon, ou s'ouvre sur le château. Une pause aux couleurs d'automne.



UNE RESTAURATION PATRIMONIALE AMBITIEUSE

DEPUIS 2018, LE SITE APPARTIENT À LA FONDATION POUR LA **SAUVEGARDE DU PATRIMOINE** FRANÇAIS. CHÂTEAU, JARDINS, PARC ANIMALIER ET ESPACES FORESTIERS FONT L'OBJET D'UNE REMISE EN VALEUR. SELON L'AVANCÉE DU CHANTIER. PEUT-ÊTRE VISITEREZ-VOUS UNE PARTIE DU CHÂTEAU...

Saint-Cloud, un pourc d'histoires et de rois

animée par Jacky Libaud

travers les siècles, plusieurs châteaux se sont ici succédé, laissant leur empreinte dans la pierre, l'eau et la verdure.

Des fontaines de Thomas Francine aux bassins d'André Le Nôtre, chaque aménagement raconte l'histoire de seigneurs et de rois qui ont façonné ce domaine. Même disparus, les châteaux continuent de modeler le parc : allées, bosquets

et cascades témoianent de l'évolution des styles. Aujourd'hui, Saint-Cloud reste un lieu de promenade vivant, entre patrimoine et création contemporaine.

L'œuvre monumentale Le Défi du soleil, en bronze, signée Gérard Garouste, en est un bel exemple : installée au cœur du parc, elle s'accorde avec grâce à ce décor chargé d'histoire.



Le parc en chiffres

hectares

kms de grandes allées à la française

bassins et fontaines

arbres

INFOS PRATIQUES







RENDEZ-VOUS à l'Hôtel de Ville à 13h30



EN CAR

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre 2026

PLACES LIMITÉES

INFOS PRATIQUES



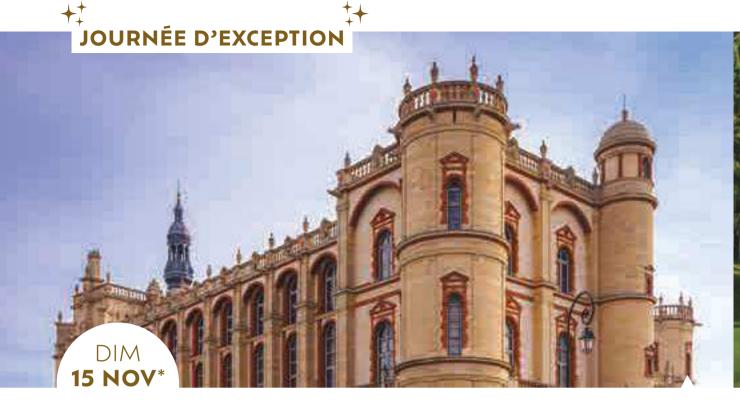








POUR **LES BONS MARCHEURS** SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre 2025



C'est au Château de Saint-Germain-en-Laye qu'est né Louis XIV en 1638, avant de délaisser le château pour Versailles — trop petit pour son goût royal. Aujourd'hui il abrite un musée d'Archéologie nationale, dédié aux origines de qui nous enchantent

Les châteaux nous captivent. En changeant de propriétaires et d'usages, ils se chargent d'histoires. Ainsi, le château rêvé d'Alexandre Dumas connut faste et déchéance. De demeure royale, celui de Saint-Germain-en-Laye s'est mué en musée... Des destins d'exception, comme cette journée!

umas n'aurait pas renié le festin de rois aui vous attend au château d'Hardricourt. Le Lobster Brunch où homard et champagne se rencontrent vous sera servi dans l'élégante orangerie. Mets raffinés, buffet gourmand et ambiance chic.

La iournée se poursuit quelques kilomètres plus loin, à Saint-Germain-en-Laye dans un lieu atypique : un musée dans un château! Dans son palais royal de la Renaissance, la visite quidée du Musée d'Archéologie nationale vous

fait voyager du Paléolithique à l'époque gauloise. On y admire la célèbre tête de la Dame de Brassempouy, chef-d'œuvre de l'art préhistorique, ainsi que des vitrines où maints objets racontent la vie des Gaulois, des Romains, des populations du haut Moyen Âge. Le cadre majestueux du château surplombant la Seine offre un supplément d'âme aux œuvres et artefacts exposés.

Pour vous envoûter enfin, cap sur Port-Marly et le Domaine de Monte-Cristo. Au cœur d'un jardin à l'anglaise,

s'élève l'incroyable château au'Alexandre Dumas fit bâtir en 1844 : une demeure néo-Renaissance foisonnant de sculptures, de blasons et d'animaux fantastiques ainsi qu'un minuscule « château d'If », cabinet de travail, ode à son œuvre et à ses écrivains favoris.

Tout ici célèbre l'imaginaire fantasque de l'auteur du Comte de Monte-Cristo. Et l'aventure ne s'arrête pas là. Des comédiens costumés surgissent, donnant vie aux personnages sortis de ses romans et aux figures de son

Le château d'Hardricourt a vu passer des figures illustres, dont Brigitte Bardot, qui y vécut dans les années 1950. Entre ses murs, glamour et histoire se mêlent, témoins discrets d'une époque pleine de charme.

1862 :

le château de Saint-Germain-en-Laye devient musée national sous l'impulsion de Napoléon III

Le saviez-vous?

La Dame de Brassempouy (ou « Dame à la capuche ») est une minuscule tête sculptée dans de l'ivoire de mammouth, datant du Paléolithique supérieur (~ 25 000 à 29 000 ans avant notre ère), découverte en 1894 dans la grotte du Pape à Brassempouy (40). Son visage détaillé et proportionné constitue l'un des tout premiers portraits connus de l'humanité!

INFOS PRATIQUES

en Lave

DIM

15 NOV* Hardricourt

DE **24** À 120 € tout compris





Aller / Retour





CLe château de

Monte-Cristo

SUR INSCRIPTION



Une vie de château éphémère. Théâtre de fêtes et festins fastueux. le rêve d'Alexandre Dumas s'écroula dès 1848 comme un... château de cartes, sous la pression de ses créanciers.

«J'aime qui m'aime.»



Saurez-vous repérer où est inscrite la devise d'Alexandre Dumas?

Sur le fronton de la porte d'entrée.

*Date sous réserve.



Le Mobilier National ne se tourne pas seulement vers le passé : il investit aussi dans la création contemporaine. En 2025, 45 pièces réalisées par 41 designers ont été acquises pour renouveler les collections, soutenir la création française et les

Le Mobilier national, un trésor français

Chiffres clés

epuis plus de trois siècles, le Mobilier National veille sur un patrimoine unique: meubles, objets et textiles, fleurons des plus beaux savoir-faire, notamment français.

Votre visite privée se déroule en soirée, lorsque les ateliers ferment leurs portes. Dans la cour des Gobelins, l'histoire s'éclaire : fondé sous **Louis** XIV. le Mobilier National a pour mission d'aménager les résidences officielles, restaurer les chefs-d'œuvre et soutenir la création contemporaine.

Derrière ses sobres façades, le bâtiment conçu en 1937 par Auguste Perret abrite plusieurs

étages de réserves : couloirs, grilles métalliques et housses blanches se succèdent. lci pas de scénographie mais une organisation où chaque objet est soigneusement numéroté, étiqueté.

À la différence d'un musée, vous êtes entourés de pièces charaées de mémoire mais appelées à reprendre du service, à voyager d'un ministère ou d'une ambassade à l'autre. Un monde insoupçonné s'offre

130000 objets mobiliers et textiles

pendules

soieries

/ ateliers de restauration

(tapisserie, ébénisterie, menuiserie de sièges, bronzerie/lustreriebronze)



a plus belle ville du

parcourent des milliers de

kilomètres pour l'admirer

étincelante au cœur des

En ce début décembre, le

l'Hôtel de Ville. À peine assis

se referment, les lumières

s'adoucissent et le voyage

Les avenues s'embrasent,

Peu à peu, le Paris s'illumine.

confortablement, les portières

car vous attend devant

fêtes, alors qu'il nous suffit

de quelques minutes pour en

_Certains touristes

monde est notre voisine.

BALADE EN CAR

les ponts et les vitrines brillent. Les arbres se parent de quirlandes. Chaque instant révèle une surprise visuelle, une féerie discrète ou spectaculaire. Bien au chaud, vous laissez filer les images comme le traveling d'un film. Un Paris magique, familier et pourtant toujours nouveau.

Paris by night* en fin d'année: un moment suspendu, un souvenir qui pétille.

* Paris de nuit



Il n'y a pas si longtemps...

ÉCORATIONS SYSTÉMATIQUES FULEMENT DANS ES ANNÉES 1980, SOUS 'IMPULSION D'UN COMITÉ DÉDIÉ AUX COMMERCAN

INFOS PRATIQUES











EN CAR

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre 2026

PLACES LIMITÉES





profiter.

commence.











Le saviez-vous?

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre 2026



Noël au temps des troubadours

Gentes dames, preux seigneurs, vous vous apprêtez à faire un inoubliable saut dans le temps, au cœur de la cité médiévale de Provins. Entre festin, musique, costumes d'époque, senteurs d'épices et marché de Noël... Votre journée n'aura rien à envier à celle d'un chevalier ou de sa dame.

Sous les hautes voûtes d'une salle du XII^e siècle, de longs tréteaux de bois s'emplissent de mets savoureux, dignes de la table de châtelains. À la clarté des chandelles, troubadours, ménestrels et jongleurs vous convient à la ripaille. Fermez les yeux et imaginez... La soupe fume dans son pot, les viandes dorent exhalant leurs parfums d'épices et les coupes tintent. Vos papilles s'enchantent d'un festin en cinq mets pendant que les amuseurs de foule font tournoyer balles et sabres et que le conteur distille ses bons mots. Seul compte le

plaisir de la table, le chant du vin et la chaleur des voix.

UN MARCHÉ DE NOËL À NUL AUTRE PAREIL

Repus et enchantés, il est temps de gagner la haute ville et son traditionnel marché de décembre. lci, point de marchandises ordinaires : chaque obiet porte la trace d'un savoir-faire ancien. Les potiers tournent leur argile, les forgerons battent le fer, les fileuses tissent la laine comme jadis. Tous sont vêtus de leurs habits d'époque, rendant à la cité son âme

d'autrefois. Ces dizaines d'artisans démonstrateurs proposent bijoux, céramiques, jouets en bois, objets en cuir ou issus du travail du métal, textiles, décorations de Noël. Sans oublier les produits aastronomiaues tels aue confitures, miels, pains d'épices, spécialités de la ville parfumées à la rose. De auoi remplir vos hottes de Noël de cadeaux authentiques et originaux avant de reprendre le chemin de Montrouge.

(1 bâton de cannelle, 2 clous de girofle, 1 morceau de gingembre ou 1 c. à café de gingembre en poudre, 1 pincée de muscade • Laisser macérer 24 à 48 heures. • Filtrer et servir frais ou tiède * L'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Le saviez-vous ?

La recette

de l'Hypocras'

• Faire tiédir 1 litre de vin rouge

corsé sans le porter à ébullition.

• Ajouter 100g de miel et les épices

Inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2001, la cité de Provins fut jadis un haut lieu des foires médiévales. Au XIII^e siècle, sous le règne de Thibault de Champagne, on y frappait monnaie et l'on y commerçait avec toute l'Europe.

Les marchands y affluaient trois fois l'an pour de vastes marchés où se mêlaient soieries, épices, manuscrits et musiques venus du monde entier.

INFOS PRATIQUES

SAM 12 DÉC

DE **18 €** À 90 € tout compris





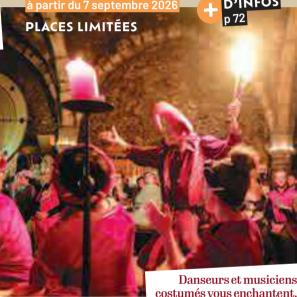






Provins

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors





Une tradition gastronomique venue de loin

C'est Thibault IV, comte de Champagne et poète troubadour, qui rapporta de Damas la fameuse rose de Provins, aux vertus médicinales et parfumées. Elle orne et aromatise toujours confitures, miels et sirops de la cité, souvenir des croisades et des échanges entre Orient et Occident.



Une appellation vieille de 9 siècles...

Le nom "Tuileries" remonte au XIII° siècle : il vient des fabriques de tuiles qui occupaient autrefois ces terrains.



Visite animée par Jacky Libaud Les Tuileries, un jordin de rois

lâner dans les allées des Tuileries, c'est remonter le temps : celui d'un palais disparu mais d'un jardin qui, lui, n'a cessé de renaître.

Reflet des ambitions royales et des modes successives, il raconte cinq siècles d'art et d'histoire. La sienne débute au XVI^e siècle ave**c Catherine de Médicis**, qui fait aménager un jardin à l'italienne, orné de parterres géométriques et de fontaines. Au XVII^e

siècle, André Le Nôtre, jardinier de Louis XIV, en redessine la trame selon **le** style classique français et lui donne l'allure majestueuse que nous lui connaissons : grandes perspectives, bassins symétriques, allée centrale ouverte sur la place de la Concorde et le Louvre. Sous **Napoléon I**er puis **Napoléon İII**, le jardin est modernisé, agrémenté de statues, d'éléments décoratifs devenant à la fois promenade d'apparat et jardin populaire.

Ouvrez l'œil, vous apercevrez peut-être la colonie d'hirondelles de fenêtre et les faucons crécerelles nichés sur le musée du Louvre, les mouettes, goélands et hérons cendrés sur les bassins et même les poules d'eau et les cols verts près des exèdres.

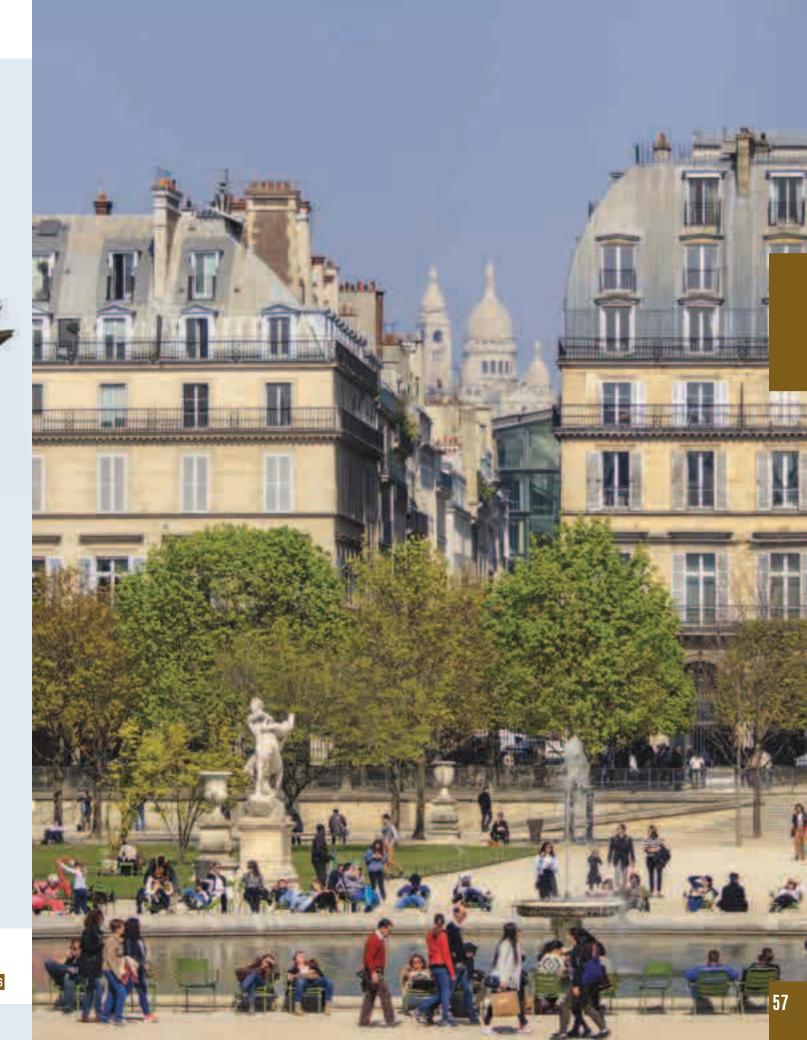




DE 3 À 15 € **RENDEZ-VOUS à 10h** au lieu communiqué lors de l'inscription

POUR
LES BONS
MARCHEURS

SUR INSCRIPTION à la Maison des Seniors à partir du 7 septembre 2026





Les intervenants





Respirer et bouger avec le Taijiquan

Pratiquer le Taijiquan, c'est apprendre à ralentir, à respirer et à relâcher les tensions du quotidien. Par enchaînements lents et fluides, on améliore sa souplesse, son équilibre et sa posture, tout en apaisant le mental. Chaque séance aide à mieux habiter son corps, à gagner en sérénité et à se sentir plus stable et confiant dans ses mouvements de tous les jours.

MARDI 16h>17h

DE 6 À 30 € **LES 6 COURS**

EN SESSION DE 6 COURS

INSCRIPTION **RENOUVELABLE** aux sessions

Exit les cours de gym ennuyeux. Bonjour les activités douces et ludiques. Voilà l'un des secrets pour garder autonomie, vitalité et avoir la pêche.

Conserver équilibre et liberté demouvement

Un cours dynamique et bienveillant pour **renforcer** son corps en douceur, améliorer sa coordination et garder un bon équilibre au quotidien. Exercices en solo, en duo, avec de petits accessoires, etc. Animée par Fanny, coach et éducatrice sportive diplômée,

chaque séance vise à développer la confiance en soi et l'autonomie dans les gestes de tous les jours.

MARDI 10h>11h OU 11h>12h

LUNDI

9h15>10h15

OU

10h15>11h15

DE 6 À 30 € **LES 6 COURS**

EN SESSION DE 6 COURS INSCRIPTION RENOUVELABLE aux sessions

Pratiquer la zumba gold™

Vous aimez les airs latinos ? Vous voulez bouger, danser dans la bonne humeur ? Alors faites confiance à Sarah Grâce à des chorégraphies de 2 à 3 minutes,

vous travaillez votre cardio et le renforcement musculaire sans même vous en rendre compte.

> DE 6 À 30 € LES 6 COURS

EN SESSION DE 6 COURS INSCRIPTION **RENOUVELABLE** aux sessions





Adopter le yogilâtes

Sergio, professeur de yoga et instructeur **Pilates** conjugue les atouts des deux disciplines : la mobilité articulaire grâce au yoga et la musculation profonde grâce au Pilates. Il insiste aussi sur la respiration, très positive pour la coordination neuro-musculaire.

2 façons de pratiquer :

Le lundi de 11h à 12h, au sol sur tapis, pour les personnes à l'aise dans leur mobilité.

Le mercredi de 11h à 12h, sur chaise, pour plus de confort et de sécurité.

TUNDI MERCREDI 11h>12h

DE 6 À 30 € **LES 6 COURS**

EN SESSION DE 6 COURS INSCRIPTION RENOUVELABLE aux session

Découvrir la kinergie

Un kinésithérapeute propose une gymnastique qui sollicite en douceur les différentes articulations (épaules, hanches, genoux, etc.). Au sol, assis, debout, avec ou sans accessoires, vous effectuez des exercices adaptés à votre mobilité. Chaque séance est différente et on vous donne des idées d'exercices

MERCREDI 13h>14h OU 14h>15h

DE 6 À 30 € **LES 6 COURS**

EN SESSION DE 6 COURS

INSCRIPTION RENOUVELABLE aux sessions

à reproduire chez vous.

Pratiquer la marche active

La marche devient, avec Fanny, un vrai moment de plaisir et d'énergie en groupe. On bouge pour entretenir sa forme, on échange pour nourrir le lien social. Un parfait équilibre entre sport et convivialité qui se déroule chaque semaine dans un parc différent proche

> JEUDI À 14h

GRATUIT

de Montrouge.

INSCRIPTION à la séance

S'étirer avec le stretching

Guidé par Fanny, un temps pour soi pour délier le corps et apaiser l'esprit. Ces séances de mobilité et d'étirements favorisent la souplesse, réduisent les tensions et préparent les muscles aux mouvements du quotidien, dans une ambiance VENDREDI calme et positive.

DE 6 À 30 € **LES 6 COURS**

EN SESSION DE 6 COURS INSCRIPTION RENOUVELABLE aux sessions

14h>15h

OU

15h>16h



Exprimez votre créative

Vous avez toujours rêvé de **chanter ou faire du théâtre** sans jamais prendre le temps ou oser ? C'est le moment de vous lancer!



Avec Pierre Fabre, comédien et metteur en scène, vous êtes vraiment là pour JOUER! Pour cela, vous apprenez les bases des conventions théâtrales: se positionner sur scène, projeter sa voix, utiliser son souffle, travailler sa mémoire, s'approprier les textes.

Chaque séance commence par des exercices d'échauffement puis vous visitez le répertoire classique et contemporain. Une montée en puissance pour, en juin, présenter un spectacle de sketchs et courtes scènes. À vous le plaisir de jouer pour un public!

14h>16h

DE 6 À 30 €
LES 6 COURS

EN SESSION DE 6 COURS

INSCRIPTION RENOUVELABLE aux sessions



Si l'on chantait...

Caroline Sally, chanteuse et cheffe de chœur, vous invite à (re)découvrir la puissance du chant collectif. Sans micro, tous ensemble, quelque chose s'allume.

Chaque atelier débute par un peu de technique vocale pour se reconnecter à son corps, à son souffle. Et c'est parti : vous apprenez un chant en français, en occitan, en espagnol, à l'unisson ou en polyphonie. Un répertoire très ouvert de chansons qui donnent de la bonne humeur et de la force!

MARDI **10h30>11h30**

DE 6 À 30 € LES 6 COURS

EN SESSION DE 6 COURS INSCRIPTION
RENOUVELABLE aux sessions



INSCRIPTION D'INFOS

ACTIVITÉS À LA SÉANCE

Cuisinez, papotez, dégustez



En cuisine

Par petit groupe de huit personnes, venez à la Maison des Seniors et tester une cuisine élaborée d'un chef.

Vous découvrirez ses recettes, et en suivant ses consignes, vous préparerez une entrée et un plat ou bien un plat et un dessert. L'occasion de partager avec vous astuces et tours de main.

Aux fourneaux de 10h30 à 12h30, vous passerez ensuite un moment convivial à déguster le fruit de votre création, en toute convivialité jusqu'à 14h!

DE 6 À 30 € LE COURS

INSCRIPTION à la séance

EN FONCTION DE L'AGENDA



SOYEZ INFORMÉ

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DES DATES, DU PROGRAMME DES ATELIERS CULINAIRES EN CONSULTANT NOTRE NEWSLETTER

C'est automatique si vous renseignez votre mail lors de votre inscription à la Mission Bien Vieillir.



ACTIVITÉS EN SESSION ET À LA SÉANCE



Vous êtes toujours plus nombreux à vous intéresser à l'informatique et à ses usages et vous avez bien raison! Elle devient un jeu d'exploration, plein de découvertes et d'astuces utiles au quotidien.

Soyez Connecte



THÈME 2

Quid du numérique?

Tout commence par une première rencontre pour faire le point : de quel matériel disposez-vous* (ordinateur, tablette, smartphone)? Quels sont vos besoins? Votre niveau? **Gauthier compose ensuite les groupes :**Premiers pas et Initié.

Lors des cinq séances suivantes, place à la pratique : créer un compte, organiser et ranger ses fichiers, installer une application, ajouter ou supprimer un contact, etc. Gauthier vous explique et vous pratiquez. Vous repartirez autonome et confiant!

*Venez avec votre propre matériel afin de bien le prendre en main. Si vous n'êtes pas encore équipé, un ordinateur ou un smartphone vous seront prêtés le temps de la séance.

DE 6 À 30 € LES 6 COURS

EN SESSION DE 6 COURS

INSCRIPTION
RENOUVELABLE aux sessions

MATIN OU

APRÈS-

MIDI

Naviguez en toute sécurité

Lors d'une première séance, **Gauthier vous**présente les risques liés au numérique
mais surtout comment vous en prémunir en
installant des antivirus, en faisant
régulièrement les mises à jour, etc.

Il vous apprend aussi à vous protéger contre les malveillances. Par exemple, comment détecter les mails frauduleux, les appels téléphoniques malhonnêtes qui cherchent à vous faire paniquer pour vous inciter à fournir vos données personnelles. Mais rassurez-vous : bien informé, vous êtes en sécurité!

VENDREDI **MATIN**

DE 6 À 30 € LES 6 COURS

EN SESSION DE 6 COURS

INSCRIPTION RENOUVELABLE aux sessions

SE TENIR INFORMÉ, C'EST LE MEILLEUR MOYEN POUR NE PAS SE FAIRE PIÉGER.

THÈME 3

Apprivoisez l'IA

L'intelligence artificielle est déjà là dans nos vies quotidiennes — et si vous appreniez à la dompter ? Pendant une heure, découvrez comment utiliser facilement des outils comme ChatGPT, Gemini ou des générateurs d'images.

Une semaine plus tard, vous revenez partager vos essais, vos questions et vos trouvailles.

Curiosité, bonne humeur et découvertes garanties!

GRATUIT

MARDI 14h>15h 15h>16h

EN SESSION DE 2 COURS

INSCRIPTION
RENOUVELABLE aux sessions

Temps personnalisé

Besoin d'un petit coup de pouce ? Vous souhaitez apprendre à faire un premier achat sur Internet, configurer votre smartphone, transférer des données d'un ancien appareil vers un nouveau, débloquer une situation ?

Allez à la Maison des Seniors afin de prendre un rendez-vous personnalisé avec Gauthier.

GRATUIT

SUR RENDEZ-VOUS

Votre référent numérique,

vos questions.
Son truc en plus?
Il explique...
on comprend!



Gauthier

3 bonnes raisons de continuer à se former

Dans un environnement informatique en évolution, il est important de rester « à la page ». Mais pas d'inquiétude : la logique numérique est simple et une fois que vous l'avez comprise... vous avez TOUT compris!

Il y a toujours de nouvelles chose à découvrir. De quoi attiser votre

Dormez sur vos deux oreilles :
Gauthier vous fournit des
informations accessibles et efficace
pour continuer de naviguer en toute
sécurité.



TOUTE L'ANNÉE

Tous les jours de l'année, ou presque, il se passe quelque chose à la Maison des Seniors! La preuve...



Après-midi douceur Un moment de convivialité autour d'une boisson chaude ou froide et de biscuits. GRATUIT



Mercredi Après-midi jeux

Venez pour un temps placé sous le signe de la bonne humeur autour de jeux de société connus et moins connus. Des parties à jouer en solo ou par équipes. Avec la bonne surprise d'accueillir parfois des jeunes Montrougiens pour des séances intergénérationnelles.

DE 15h À 17h

À 17h

GRATUIT SANS INSCRIPTION







TOUTE L'ANNÉE



· Café-débat :

des moments sympas où l'on se retrouve pour discuter et partager des idées autour de questions sur la vie, un peu « philosophiques ». Pas besoin d'être un expert, l'essentiel, c'est de construire ensemble une réflexion enrichissante. Un café, un sujet, des discussions!

GRATUIT SUR INSCRIPTION

• E-conférence :

l'opportunité d'assister à une conférence... **comme si vous y étiez!** Projetées en replay /rediffusion dans une salle dédiée, ces conférences issues de plateformes de référence sont animées par des experts.

GRATUIT SUR INSCRIPTION



Ateliers créatifs :

à chaque saison ou occasion ses **inspirations...** Lors de ces ateliers manuels animés par l'équipe de la Mission Bien Vieillir ou par des bénévoles, vous confectionnez décorations, bijoux, apprenez ou perfectionnez des techniques telles que le crochet, le macramé, etc.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

• Tables rondes :

autour de suiets variés en lien avec la thématique du trimestre. Par exemple, l'histoire de la Statue de la Liberté et ses répliques partout en France. Retrouvonsnous pour des moments d'échanges ouverts et constructifs où chacun partage son expérience et son point de vue, en toute convivialité.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

• À la rencontre de :

chaque rendez-vous sera l'occasion d'entrer dans l'univers d'un invité, son parcours, ses pratiques, ses expériences de vie... Un moment d'ouverture, de partage et de convivialité, où chacun repart enrichi.

DE 3 À 15 € SUR INSCRIPTION





DES JOURS ET THÉMATIQUES **EN CONSULTANT** NOTRE NEWSLETTER

C'est automatique si vous renseignez votre mail lors de votre inscription à la Mission Bien Vieillir.

67

La Semaine bleue, -

moment de fête et de partage

Chaque automne en octobre, Montrouge voit la vie en bleue. Un moment festif qui s'inscrit en lettres azur dans le calendrier de la Ville... et dans vos agendas.

Depuis maintenant quatre ans, la Semaine bleue, c'est LE rendez-vous auquel vous êtes toutes et tous conviés.

Dans le cadre de cet évènement national, la Mission Bien Vieillir de la Mairie vous concocte chaque année une palette d'animations variées et gratuites à l'occasion de la Semaine bleue : sorties en car, découvertes artistiques, ateliers culinaires, initiations sportives... Gratuites sur inscription, toutes ces propositions s'adressent à vous, seniors montrougiens, histoire de vous retrouver pour partager fous-rire et impressions. Sans oublier les temps conviviaux intergénérationnels où familles et jeunes sont les bienvenus.

Ainsi, en va-t-il de la désormais **traditionnelle et incontournable Boum bleue** qui fait vibrer le Beffroi au rythme de musiques entraînantes et de pas de danses endiablés.



C'EST DU VÉCU!

La Semaine bleue, moi je l'appelle la Semaine magique! J'ai été bluffée par le cours de kinergie, la gentillesse et la compétence du professeur, adoré l'atelier cuisine où nous avons fabriqué et dégusté des gâteaux en compagnie de collégiens. Et la Boum bleue: MAGNIFIQUE! Ma fille m'accompagnait. Habillées tout en bleu, on s'est tellement amusées. Nous avons dansé sur les meilleures musiques des années 80.

Une semaine pétillante pleine de sourires. Vivement la prochaine!

FATIMA EL HAJJAJI

Presque tous les jours, j'ai fait une activité! Super sympathique la marche dans Montrouge, passionnante la balade en car « de Paris à Lutèce », formidable la Boum bleue au Beffroi! La décoration de la salle, le choix musical, les crêpes salées et sucrées, l'ambiance: tout était parfait. Une belle semaine ludique et chaleureuse.

GABRIÈLE COUSIN

GRATUITE SUR INSCRIPTION





Rejoignez la Mission Bien Vieillir et profitez de toutes les activités seniors de Montrouge!

Faites le premier pas : l'inscription est **gratuite et simple**

Les conditions :

- être âgé de 60 ans et +,
- être retraité,
- habiter Montrouge.

=> L'inscription est gratuite.
Valable du jour d'inscription
jusqu'au 31 décembre
de la même année.

Rendez-vous

ou sur le site dédié

du Bien Vieillir





Avec les pièces justificatives suivantes :

- pièce d'identité
- justificatif de domicile

à la Maison

des Seniors

> lire p.74

- de moins de 3 mois
- dernier avis d'imposition pour le calcul du quotient (à défaut, le plein tarif sera appliqué)
- acceptation du règlement de fonctionnement consultable sur 92120.fr
- certificat médical de moins de 3 mois et d'une durée de validité d'un an, pour les activités sportives (Mouvement et équilibre/Stretching/Marche active/Zumba Gold™/Kinergie/Yogilâtes p.60-61).

Puis profitez **des activités gratuites toute l'année**

1-Les évènements exceptionnels

BANQUET
DES SENIORS
1 fois par an

> p.19

« GOÛTERS AU JARDIN » pendant l'été > p.40 SEMAINE BLEUE

en octobre > p.68

2 - Les activités hebdomadaires

LES LUNDIS

APRÈS-MIDI DOUCEUR > p.66 LES MARDIS*

REMUE-MÉNINGES > p.66 LES MERCREDIS

JEUX DE SOCIÉTÉ > p.66 LES JEUDIS*

MARCHES
ACTIVES
> p.61

LES VENDREDIS

MATIN
GOURMAND,
ET APRÈS MIDI
LECTURE > p.66

3 - Les activités occasionnelles 1à 2 fois/trimestre

TABLES RONDES > p.67

CAFÉS DÉBATS > p.67 **E-CONFÉRENCES** > p.67

ATELIERS CRÉATIFS > p.67 Pour connaître les dates

• lisez la newsletter, elle vous est envoyée automatiquement à condition bien sûr de renseigner une adresse mail à votre inscription à la Mission Bien Vieillir

• renseignez-vous à la Maison des Seniors

Inscriptions aux activités

- Maison des Seniors les lundis et mercredis de 9h30–12h30/14h–16h30
- seniors@ville-montrouge.fr

Les préinscriptions aux séjours se font après

CÔTE VAROISE : le mercredi 18 mars 2026 à 10h30*

la réunion d'informations à la Maison des Seniors

VENISE: le mercredi 4 février 2026 à 10h30*

BRETAGNE : le jeudi 26 mars 2026 à 10h30*

et découvrez des activités payantes **à tarifs attractifs**





PAIEMENT : CB, chèque, espèce

4 - Les séjours en France ou à l'étranger



PRAGUE : le lundi 13 avril à 14h30*

Inscription à la réunion d'informations obligatoire :

Maison des Seniors
 les lundis et mercredis
 de 9h30–12h30/14h–16h30

 seniors@ville-montrouge.fr









	VENISE > p.8	LA CÔTE VAROISE > p. 10	BRETAGNE > ρ.12	PRAGUE > p.14
<1000€	280€	De 650 à 850 € selon le dispositif ANCV	De 550 à 750 € selon le dispositif ANCV	290 €
1001 € > 1500 €	560 €			580 €
1501 € > 2000 €	840 €			870 €
2001 € > 3000 €	980 €			1 015 €
3001 € > 4000 €	1 120 €			1 160 €
> 4001 €	1 260 €			1 305 €
Revenu fiscal non communiqué	1 400 €			1 450 €

70 *hors vacances scolaires * Dates sous réserve de modifications

5 - Les sorties / ateliers / séance à la carte



Inscriptions aux sorties

- Trimestre 1 : à partir du lundi 15 décembre 2025
- Trimestre 2 : à partir du lundi 2 mars 2026
- Trimestre 3 : à partir du lundi 1er juin 2026
- Trimestre 4 : à partir du lundi 7 septembre 2026
- Maison des Seniors

les lundis et mercredis de 9h30-12h30/14h-16h30

	Journée d'exception > p.30 - 50	Sortie en journée et Soirée d'exception > p.22 - 36 - 42 et 54	Sortie en demi- journée > p.20 - 27 - 29 - 33 - 48 - 52 Balade au jardin > p.41 - 44	Marches culturelles > p.21 - 26 - 32 - 34 - 39 - 45 - 47 - 49 - 56 Balade en car > p.35 - 53	Cours de cuisine > p.63	Activité de convivialité, de rencontre - à la séance > p.67
<1000€	24 €	18 €	7€	3€	6€	3€
1001 € > 1500 €	48 €	36 €	14 €	6€	12 €	6€
1501 € > 2000 €	72 €	54 €	21 €	9 €	18 €	9€
2001 € > 3000 €	84 €	63 €	24,50 €	10,50 €	21 €	10,50 €
3001 € > 4000 €	96 €	72 €	28 €	12 €	24 €	12 €
> 4001 €	108 €	81 €	31,50 €	13,50 €	27 €	13,50 €
Revenu fiscal non communiqué	120 €	90 €	35 €	15 €	30 €	15 €

6 - Les activités par session



Tarif pour 6 séances consécutives	Informatique - Sport - Art > p.60 à 65
<1000€	6€
1001 € > 1500 €	12 €
1501 € > 2000 €	18 €
2001 € > 3000 €	21 €
3001 € > 4000 €	24 €
> 4001 €	27 €
Revenu fiscal non communiqué	30 €

Les inscriptions aux cours d'informatique et de sport se font par session de 6 cours sur 6 semaines.

soit entre chaque vacances scolaires (janvier/février, mars/avril, mai/juin...).

- Vous pouvez vous inscrire à plusieurs sessions dans l'année, dans la limite des places disponibles.
- Demandez le calendrier auprès de la Mission Bien Vieillir!

Inscriptions aux activités par session

 Maison des Seniors les lundis et mercredis de 9h30-12h30/14h-16h30

Pour calculer **votre quotient familial**



FAMILIAL

QUOTIENT = Revenu fiscal de référence : 12 Nombre de parts fiscales

Exemple:

Votre revenu fiscal de référence est de **24 000 €** et

QUOTIENT = 24 000 € : 12 = 1 000 €

vous avez 2 parts fiscales.

Note: Sans avis d'imposition, le plein tarif est appliqué.

OFFRE LIMITÉE

de 47,60 à 238 €

le Pack Généreux

Une offre avantageuse pour les grands participants!

2 sorties en journée en demi-journée + 1 activité en session

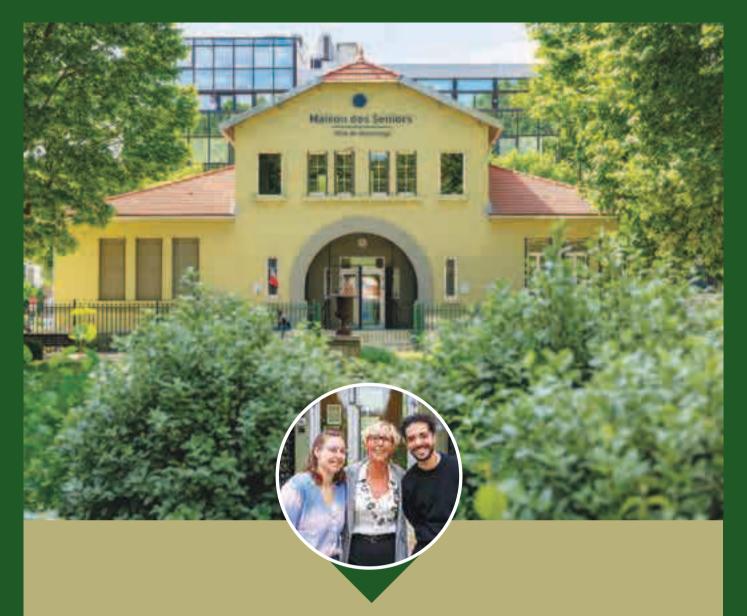
Tarif selon quotient familial

2001 € > 3000 € 166,60 € 3001 € > 4000 € 190,40 € > 4001 € 214,20 €		
1501 € > 2000 € 142,80 € 2001 € > 3000 € 166,60 € 3001 € > 4000 € 190,40 € > 4001 € 214,20 € Revenu fiscal 238,00 €	<1000€	47,60 €
2001 € > 3000 € 166,60 € 3001 € > 4000 € 190,40 € > 4001 € 214,20 € Revenu fiscal 238,00 €	1001 € > 1500 €	95,20€
3001 € > 4000 € 190,40 € > 4001 € 214,20 € Revenu fiscal 238,00 €	1501 € > 2000 €	142,80 €
> 4001 € 214,20 € Revenu fiscal 238,00 €	2001 € > 3000 €	166,60€
Revenu fiscal 238,00 €	3001 € > 4000 €	190,40 €
250,000	> 4001 €	214,20 €
non communiqué		238,00 €
	non communiqué	

Les avantages :

Réduction de 15%

Réservation en avant-première dès le lundi 15 décembre 2025 (contrairement aux places individuelles vendues au trimestre)



MAINTENANT QUE VOUS AVEZ DÉCOUVERT LE PROGRAMME DES ACTVITÉS 2026, VENEZ-NOUS VOIR À LA MAISON DES SENIORS AU 61, PLACE JULES FERRY

> Et rencontrez notre équipe Laurence Guirlin, Aurélie Briand et Najib Ichou



CONTACTEZ-NOUS À seniors@ville-montrouge.fr

LES HORAIRES D'OUVERTURE

L'équipe de la Mission Bien Vieillir vous accueille

- à la Maison des Seniors ouverte
- à l'exception des jours fériés
- Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30
- Le vendredi de 14h à 16h30