Colombes
AVRIL – JUIN 2025

interG votre MAGAZINE

PROGRAMME DES ABONNÉS DU SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL / #58



SORTIE À LA DEMI-JOURNÉE

« Poses » entre croisière et peinture

SORTIE À LA JOURNÉE

Mémoire et saveurs de Meaux

SORTIE À LA DEMI-JOURNÉE

Pantin, un patrimoine insoupçonné

SPECTACLE

Une soirée chez Offenbach

SOMMAIRE

Crédit photo couverture : Michèle Ratel





19 Spectacle sans transport



11 Demi-journée sans transport à Pantin



4 Mémoire et saveurs de Meaux

PAGE 4 SORTIES À LA JOURNÉE
Avec transport
Sans transport
Sportez-vous bien

PAGE 6 SORTIES À LA DEMI-JOURNÉE
Avec transport
Sans transport

PAGE 15 ACTIVITÉS
« Bien dans son corps »

PAGE 17 SPECTACLES
Sans transport
Non gérés par le service InterG

PAGE 25 LES RANDONNÉES
À la journée
À la demi-journée

PAGE 28 ATELIERS ET DIVERTISSEMENTS

PAGE 30 CONFÉRENCE EN VISIO
« Les insolites » : Le Mont-Saint-Michel

PAGE 31 CONFÉRENCES

PAGE 32 TRANSPORTS, HORAIRES DES AUTOCARS

PAGE 33 MODE D'EMPLOI

PAGE 34 SERVICE INTERG
Une équipe à votre écoute

PAGE 34 INFOS PRATIQUES

PAGE 35 AVEC NOS PARTENAIRES
Le musée d'art et d'Histoire de Colombes, le nouvel éco lieu C 2Mains

PAGES 37 - 39 VOS SORTIES EN UN CLIN D'OEIL

PAGES 37 INFO SANTÉ

Cher·es abonné·es,

Avec le retour du printemps, nous vous invitons à poursuivre vos animations sportives et de bien-être à Colombes avec « Sportez-vous bien » ou vos découvertes en région parisienne comme en province.

La Seine-et-Marne vous dévoilera son riche patrimoine et ses charmes, en vous ouvrant les portes de l'ancien domaine de l'acteur, comédien et réalisateur Jean-Claude Brialy.

À Meaux, vous pourrez parcourir la cité épiscopale mais aussi faire une pause gourmande à la Maison du Brie afin de découvrir les secrets de fabrication de son célèbre fromage. Enfin, le musée de la Grande Guerre, lieu de mémoire de la guerre de 14-18, vous fera remonter le temps à cette époque charnière pour l'histoire du monde !

Apprêtez-vous également à embarquer sur la Seine pour une paisible balade alternant moulins et paysages impressionnistes sous un nouveau jour.

À Paris, vous suivrez les traces du style atypique de Guimard ou observerez autour du parc André Citroën les changements de cet ancien quartier industriel de la capitale.

La gaité d'Offenbach, l'humour d'Anne Roumanoff ou la vibrante métamorphose dansée de Marie-Claude Pietragalla enchanteront votre trimestre.

Nous espérons que cette variété de suggestions répondra à vos envies d'évasion et vous souhaitons d'agréables moments de détente !



Photo Nicolas Kalogeropoulos

Patrick Chaimovitch
Maire de Colombes
Président de l'EPT Boucle Nord de Seine
Vice-Président de la Métropole du Grand Paris



Claire Parisot-Arnould
Adjointe au Maire,
déléguée aux solidarités,
à la santé publique et à l'inclusion



Patricia Pacary
Conseillère municipale
en charge des aîné·e·s et des solidarités entre les Générations

SEINE-ET-MARNE

Mémoire et saveurs de Meaux







Partez à la rencontre du patrimoine culturel et historique de Meaux. Laissez-vous conter l'histoire de la Cathédrale Saint-Étienne de Meaux et les trésors de la Cité Episcopale.

De 10h15 à 12h15 environ :
visite guidée du musée de la Grande Guerre et de sa tranchée

Découvrez le plus grand musée d'Europe dédié à 14-18 et laissez-vous porter par ce lieu incontournable de mémoire à travers 70 000 objets de collection racontant la vie quotidienne des soldats et des civils.
Au mois de novembre dernier, une tranchée pédagogique à ciel ouvert a été inaugurée. Cette installation inédite en France permet au public de mieux comprendre ce symbole emblématique de la Grande Guerre, en recréant le plus fidèlement possible le système complexe des tranchées.

De 12h50 à 14h30 environ :
déjeuner libre dans Meaux

De 14h45 à 16h45 environ :
visite guidée de la cité épiscopale et de la Maison du Brie de Meaux (avec dégustation)

De la cathédrale Saint-Etienne au palais des évêques, en passant par les remparts gallo-romains et le magnifique jardin Bossuet traditionnellement attribué à Le Nôtre, l'occasion vous est donnée de voyager à travers le temps et l'histoire.
Un parcours de découverte autour du Brie de Meaux AOP vous attend. Reconstitutions et mises en scènes vous permettront d'en savoir plus sur l'histoire de ce célèbre fromage. Vous découvrirez les différentes étapes de sa fabrication, de la récolte du lait à l'affinage en cave, puis vous terminerez votre visite par une dégustation de brie de Meaux AOP.



17h15 : départ de Meaux

INFOS PRATIQUES

Dates : jeudi 22 mai et jeudi 19 juin
Tarifs : 45,50 € (55 € HC)
Nombre maximum de personnes : 49
Remarque : sièges-cannes disponibles au musée de La Grande Guerre
Transport : en car inclus dans le tarif
Horaires des cars : voir p.32
Retour à Colombes : vers 18h45
Source et copyright : Office de Tourisme Meaux Marne Ourcq

COLOMBES

Sportez-vous bien









À partir de 8h30

Venez participer à la journée dédiée à la découverte du sport et du bien-être : « Sportez-vous bien ».

Si vous souhaitez participer à cette animation, cochez sur votre feuille de pré-inscriptions la case « Sportez-vous bien ». Nous vous communiquerons dans les meilleurs délais le programme détaillé des activités.

Le point central pour le départ en activité sera le terrain d'entraînement extérieur (« le mur ») du Colombes Tennis Club, au parc de l'Ile Marante.

Un moment convivial sera dédié à la restauration, pour reprendre des forces et faire une petite pause !

Côté sport, nous conservons les incontournables : réveil musculaire, renforcement musculaire, des activités de bien-être et d'autres découvertes surprises...

En attendant cet événement, n'hésitez pas à pratiquer régulièrement une activité sportive car le sport nous ouvre aux autres, nous fait rencontrer de nouvelles personnes et de nouvelles habitudes !

INFOS PRATIQUES

Date : jeudi 5 juin
Tarifs : journée d'activités avec le repas : 19€ (23€ HC)
Nombre maximum de personnes : en fonction des activités
Rendez-vous : dix minutes avant le début des activités
Itinéraire indicatif : bus 235 ou 304 arrêt "Europe" et poursuivre à pied en empruntant la passerelle au-dessus de la A86 pour arriver dans le parc.

HAUTS-DE-SEINE

Le parc des Chanteraines en train à vapeur





Créé en 1975, le parc des Chanteraines offre un cadre dépaysant, parfait pour une balade en plein air. Il est implanté sur les villes de Gennevilliers et Villeneuve-la-Garenne.

Le nom de « Chanteraines » fait écho aux rainettes, ces petites grenouilles vertes qui, autrefois fort nombreuses en ce lieu, étaient alors les reines du méandre.
L'endroit est tellement grand qu'il est découpé en secteurs : les Mariniers, les Louvresses, les Fiancés, etc. Il se compose d'un lac artificiel, d'un espace de promenade le long de la Seine mais aussi de nombreux vallons et bosquets avec des essences comme le chêne, l'orme, l'érable, le charme et bien d'autres encore.
On peut y observer diverses espèces protégées d'oiseaux, telles que les sternes pierregarins, les grimpereaux des jardins, le canard colvert...
Bien d'autres surprises vous y attendent, comme une ferme pédagogique avec un potager mais aussi, un chemin de fer qui sillonne le parc et ses immenses pelouses.

Vers 17h45 : départ de Villeneuve-la-Garenne

INFOS PRATIQUES

Dates :
Mercredi 28 mai
Programme incluant une promenade en train à vapeur d'environ une heure et une découverte du Dépôt du Chemin de Fer des Chanteraines (CFC) avec un temps libre au niveau de la ferme du parc. Sortie conseillée pour les "petits marcheurs".

La découverte du dépôt, vous permettra de voir le matériel historique de l'association et vous donnera une idée de ses activités.

Mercredi 25 juin
Programme incluant une promenade en train à vapeur d'environ une heure et une visite guidée pédestre du parc des Chanteraines.

Le groupe longera le grand lac des Tilliers pour observer les oiseaux, puis le lac des Hautes bornes en direction de la ferme des Chanteraines.

Tarifs : 21 € (25 € HC)
Nombre maximum de personnes : 49
Transport : en car inclus dans le tarif
Horaires des cars : voir p.32
Retour à Colombes : vers 18h15
Source : Direction des parcs et jardins des Hauts-de-Seine et le chemin de fer des Chanteraines

EURE

« Poses » entre croisière et peinture





Vers 14h40 : arrivée à Poses

De 14h45 à 15h15 environ : découverte de l'atelier de peinture de Monique Ratel et promenade libre en bord de Seine (rotation en 1/2 groupe)

15h15 : embarquement

De 15h30 à 17h30 : croisière sur la Seine

Embarquez à bord du bateau "Guillaume le Conquérant" et partez à la découverte des îles sauvages et des méandres de la Seine.
À une demi-heure de Rouen, optez pour une balade de charme sur la Seine. Le bateau de promenade "Guillaume le Conquérant" est basé à Poses, entre Elbeuf et Vernon. À son bord, vous profiterez de deux heures de navigation sur la Seine normande. Grâce à cette croisière commentée, vous découvrirez le bras de Connelles avec son moulin, la maison Louis Renault et le bras d'Andé également avec son moulin. Nous irons jusqu'à Saint-Pierre-du-Vauvray où le bateau fera demi-tour pour revenir à Poses.

De 17h45 à 18h15 environ : découverte de l'atelier-galerie de peinture de Michèle Ratel et promenade libre en bord de Seine (rotation en 1/2 groupe)

En poussant la porte de l'atelier de Michèle Ratel, vous découvrirez un univers bucolique. Son œuvre restitue toute l'ambiance des bords de Seine : le reflet de l'eau, les brumes mystérieuses du matin, les reliefs, les fleurs, les lumières changeantes.
Elle vous parlera lors de votre visite de sa passion pour la peinture et du charme de son environnement.

18h20 : départ de Poses

INFOS PRATIQUES

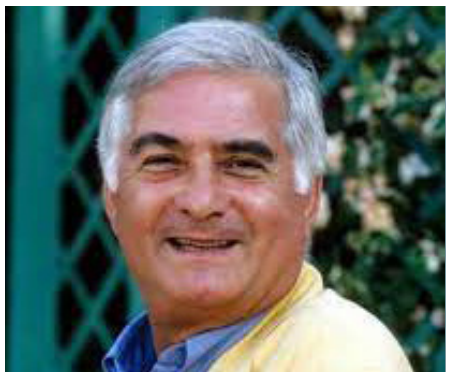
Dates : lundi 2 et mercredi 11 juin
Tarifs : 39,50 € (47,50 € HC)
Nombre maximum de personnes : 55
Transport : en car inclus dans le tarif
Horaires des cars : voir p.32
Retour à Colombes : vers 20h
Sources et copyrights : Michèle Ratel, peintre et le bateau « Guillaume Le Conquérant »

SEINE-ET-MARNE

Jean-Claude Brialy au Domaine de Monthyon


copyright : Stéphane Vallée


copyright : Mélie Jumelle



Vers 14h45 :
arrivée à Monthyon

De 15h à 17h environ :
visite guidée du domaine de Jean Claude Brialy

Entrez dans l'univers de Jean-Claude Brialy et découvrez, avec votre guide conférencier, ce domaine retraçant son histoire, sa passion pour les collections d'arts, et ses relations avec les plus grands du Cinéma Français. Visage de la nouvelle vague, Jean Claude Brialy a fait l'acquisition du Domaine à la fin des années 1950, alors qu'il n'avait que 25 ans. Pénétrez ainsi dans ce repaire provincial du plus célèbre confident du cinéma français et découvrez sa propriété, le parc, la salle d'exposition mais aussi le Théâtre des Petits Bouffes,

Informations : découverte libre du jardin et de la salle d'exposition

17h15 environ : départ de Monthyon

INFOS PRATIQUES

Dates : jeudi 12 et vendredi 20 juin
Tarifs : 39,50 € (47,50 € HC)
Nombre maximum de personnes : 30
Remarques : éviter les chaussures à talon, sol avec graviers. Un escalier à emprunter.
Transport : en car inclus dans le tarif
Horaires des cars : voir p. 32
Retour à Colombes : vers 18h45
Source et copyright : Office de Tourisme Meaux Marne Ourcq

HAUTS-DE-SEINE

Les Allées de Neuilly

De 14h30 à 16h15 environ : visite guidée





La métamorphose végétale de l'avenue Charles De Gaulle à Neuilly s'inscrit dans le réaménagement de la Porte Maillot. Une nouvelle gare RER, baignée de lumière dessert le quartier, à 3 minutes de la gare Saint-Lazare. Nous remonterons l'avenue vers le pont de Neuilly, pour découvrir le nouvel aspect de celle-ci, totalement repensé, et évoquerons son histoire et ses plus beaux bâtiments.

INFOS PRATIQUES

Dates : jeudis 3 et 10 avril, vendredi 30 mai, mercredi 18 et jeudi 26 juin
Tarifs : 9 € (11 € HC)
Nombre maximum de personnes : 28
Rendez-vous : devant le restaurant « Le Congrès Maillot » (angle avenue de la Grande Armée, boulevard Pereire) à 14h20 - 80, avenue de la Grande Armée 75017 Paris. Vous y retrouverez votre conférencier Hugues Ménès.
Itinéraire indicatif au départ de Colombes :
prendre le Tram T2 à Victor Basch vers « Porte de Versailles » jusqu'à La Défense puis le RER E vers « Magenta » jusqu'à « Neuilly Porte Maillot » et prendre la sortie 2 « boulevard Gouvion Saint Cyr »
Itinéraire indicatif au départ de la gare Saint-Lazare :
à la station « Haussmann Saint-Lazare » prendre le RER E vers « Nanterre-La-Folie » jusqu'à « Neuilly porte Maillot » et prendre la sortie 2
Conseil : en prenant le RER, vous pourrez découvrir les nouvelles gares !
Source : Hugues Ménès

HAUTS-DE-SEINE

L'hôpital de Nanterre, son histoire et ses projets

Visite guidée le matin ou l'après-midi





L'hôpital de Nanterre est un ensemble architectural riche d'une histoire qui démarre en 1874 par la construction d'une maison de répression pour le Département de la Seine. En visitant cet établissement toujours en activité sous un angle historique, vous découvrirez la genèse de ce projet et les transformations successives, ainsi que son insertion dans l'espace et sa contribution à l'émergence d'un véritable quartier. Au cours d'une déambulation dans cet espace exceptionnel par sa taille et son architecture, seront évoquées les politiques successives de prise en charge des personnes les plus démunies. L'établissement engage en 2025 une nouvelle étape de son histoire, majeure pour le centre d'accueil et de soins hospitaliers, comme pour le quartier : la visite sera aussi l'occasion de présenter les transformations à venir de ce site.

INFOS PRATIQUES

Dates et horaires : les lundis 7 et 28 avril à 10h30, mercredi 7 mai à 10h30 et lundi 26 mai à 14h30
Tarifs : 9,50 € (11,50 € HC)
Nombre maximum de personnes : 20
Remarque : présentation obligatoire de votre pièce d'identité pour entrer sur le site
Rendez-vous 10 minutes avant la visite à l'arrêt de bus « Hôpital de Nanterre » - 92000 Nanterre.
Itinéraire indicatif au départ de Colombes : prendre le bus 304 vers « Nanterre - Place de la Boule » ou le bus 378 vers « Nanterre - ville RER » jusqu'à l'arrêt « Hôpital de Nanterre ».
Source et copyright : Stéphanie Poppe

SEINE-SAINT-DENIS

Pantin, un patrimoine insoupçonné

De 14h30 à 16h30 environ : visite guidée





La ville de Pantin abrite un patrimoine architectural contemporain riche et insoupçonné.

Nous débuterons notre promenade au bord du canal de l'Ourcq pour y découvrir un édifice monumental entièrement construit en béton armé brut de décoffrage et réalisé par Jacques Kalisz en 1965. Depuis 2004, c'est le Centre National de la Danse qui occupe les lieux. Véritable icône de l'architecture brutaliste, ce bâtiment est célèbre pour sa façade composée de multiples cubes en saillie aux formes s'inspirant de l'art aztèque. Nous aurons également l'occasion de pénétrer dans le grand vestibule pour y admirer la rampe sculpturale reliant les différents niveaux de l'édifice.

Nous nous arrêterons ensuite devant les Grands Moulins de Pantins. Cette ancienne minoterie industrielle fondée en 1884 a cessé son activité en 2001. Ce projet architectural est la parfaite illustration d'une réhabilitation qui a su mettre en valeur les formes et les matériaux du bâti d'origine dans un écrin moderne.

Pour ceux qui le souhaiteront, nous emprunterons le métro 7 (1 station) pour conclure notre visite dans la « cité-parc des Courtillières ». C'est l'architecte Emile Aillaud qui a construit ce grand ensemble de logements sociaux dans les années 1950. Composé de plusieurs barres d'immeubles ondulantes (la plus longue mesurant environ 1 kilomètre), elles viennent s'enrouler autour d'un parc de plusieurs hectares. Son aspect tout en sinuosité lui a valu le surnom de Serpentin.

INFOS PRATIQUES

Dates : jeudi 24 avril, mercredi 7 mai et mercredi 4 juin
Tarifs : 8 € (10 € HC)
Nombre maximum de personnes : 25
Rendez-vous : avec votre conférencier Thomas Emery dix minutes avant la visite à la sortie de la gare du RER E à « Pantin » - 93500 Pantin
Itinéraire indicatif au départ de la gare Saint-Lazare : prendre le RER E à « Haussmann Saint Lazare » vers « gare de Tournan » jusqu'à « Gare de Pantin » (3 stations).
Remarques : pour la découverte du « Serpentin » compter ½ supplémentaire avec un déplacement en métro par la ligne 7 de la station « Quatre Chemins » à « Fort d'Aubervilliers » (1 station).
Source : Thomas Emery

PARIS

Sur les traces d'Hector Guimard dans le XVIe arrondissement

De 14h30 à 16h environ : visite guidée





Une promenade dans le XVIe arrondissement, entre l'avenue La Fontaine et l'avenue Mozart, pour découvrir des immeubles et hôtels particuliers réalisés par Hector Guimard durant la période Art nouveau.

Courant architectural très bref (1890-1905 environ), l'Art nouveau a produit des immeubles étonnants d'imagination et de créativité. Hector Guimard fut l'architecte le plus représentatif de ce style antiacadémique, jouant d'irrégularités, de courbes, d'asymétries, d'ornementations audacieuses et de fantaisies. Dans le quartier d'Auteuil, encore très campagnard à l'époque, Hector Guimard a reçu de nombreuses commandes pour construire toutes sortes de bâtiments, dont la plupart sont encore visibles aujourd'hui. On lui doit aussi les fameuses entrées du métropolitain, inauguré en 1900.



INFOS PRATIQUES

Dates : mercredi 30 avril, vendredi 23 et mardi 27 mai, mardi 17 juin
Tarifs : 10,50 € (13 € HC)
Nombre maximum de personnes : 22
Rendez-vous : dix minutes avant la visite, devant le Castel Béranger situé au 14 rue Jean de La Fontaine 75016 Paris.
Itinéraire indicatif au départ de la gare Saint-Lazare : prendre la ligne 9 vers « Pont de Sèvres » jusqu'à « Ranelagh » et emprunter la sortie 1 « avenue Mozart » puis poursuivre à pied.
Itinéraire indicatif au départ de Colombes : prendre la ligne 13 à « Asnières-Gennevilliers Les Courtilles » vers « Châtillon Montrouge » jusqu'à « Miromesnil » puis la ligne 9 vers « Pont de Sèvres » jusqu'à « La Muette » puis le bus 22 vers « Porte de Saint Cloud » jusqu'à « Assomption - Radio France » et poursuivre à pied.
Ou parcours en bus depuis Colombes : prendre le bus 164 vers « Porte de Champerret » jusqu'à « Pont Bineau » puis le 175 vers « Porte de Saint Cloud » jusqu'à « Pont de Suresnes » puis le 70 vers « Hôtel de Ville » jusqu'à « Assomption - Radio France » et poursuivre à pied.
Source : Marie-Pascale Proffit Jacquot

PARIS

Le quartier de Javel

De 14h30 à 16h30 environ







Le seul énoncé du mot « javel » évoque instantanément l'eau de javel qui était fabriquée dans la manufacture du comte d'Artois. Cette industrie était pourtant loin d'être la seule établie dans ce quartier périphérique de la capitale. Tout au long du XIXe et du XXe siècles, l'industrie lourde (métallurgie, armement), des manufactures de produits chimiques, l'imprimerie nationale ou les usines Citroën s'y installèrent, transformant cette campagne en une zone industrielle de premier ordre. Les entrepreneurs nombreux façonnèrent le visage de ce nouveau quartier en construisant les locaux de leurs entreprises mais aussi leur maison particulière et des logements pour les nouveaux arrivants.
La fin des Trente Glorieuses sonnera le glas de la présence industrielle dans Paris et verra s'épanouir à leur place de superbes parcs arborés.
Passionnés d'histoire et amateurs d'espaces verts ce circuit est fait pour vous !.

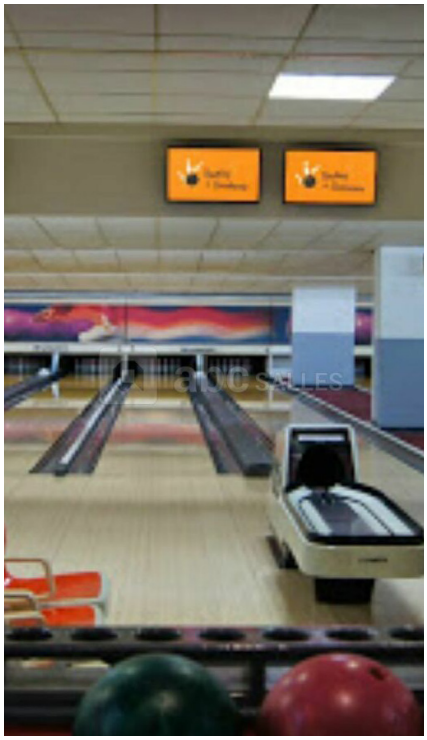
INFOS PRATIQUES

Dates : mercredi 14, vendredi 16 et mercredi 21 mai, vendredi 13 et lundi 16 juin
Tarifs : 8 € (10 € HC)
Nombre maximum de personnes : 25
Rendez-vous : à 14h20 au niveau de la place du Commerce, devant le kiosque- 75015 Paris. En empruntant la sortie 2, vous avez un escalier mécanique.
Itinéraire indicatif au départ de la gare Saint-Lazare : métro : prendre la ligne 12 vers « Mairie d'Issy » jusqu'à « Madeleine » puis la ligne 8 vers « Balard » jusqu'à la station « Commerce »
Source : Florence Chapalain

COURBEVOIE

Bowling

De 15h à 17h



INFOS PRATIQUES

Date : vendredi 23 mai
Tarifs : 6,50 € (8€ HC)
Nombre maximum de personnes : 40
Rendez-vous : à 14h50 dans le hall d'accueil du bowling – 15, rue Auguste Beau - 92400 Courbevoie
Itinéraire au départ de Colombes : bus 176, arrêt « Place Charras »
Remarques : 2 parties prévues. Merci de mettre des baskets pour jouer.

COLOMBES

Déjeuner

« Aux tennis de l'Ile Marante »

Menu

Salade
Tomates-mozzarella-basilic

Couscous poulet-merguez

Salade de fruits

INFOS PRATIQUES

Dates : les vendredis 11 avril, 23 mai et 13 juin
Horaires : de 12h à 14h30
Tarifs : 18€ (22€ HC)
Nombre maximum de personnes : 25
Rendez-vous : Tennis de l'Ile Marante - Parc départemental Pierre Lagravère - Colombes
Itinéraire indicatif : bus 235 ou 304 arrêt "Europe" (selon les travaux en cours) et poursuivre à pied en empruntant la passerelle au-dessus de la A86 pour arriver dans le parc (compter +/- 10 minutes). Si vous disposez d'une place dans votre véhicule, signalez-vous pour un co-voiturage.
Remarques : le menu est proposé hors boissons.
A titre indicatif et sous réserve d'augmentation, le kir : 3€, le verre de vin : 3€, le pichet de 50cl : 8€, le café : 1,20€

COLOMBES

Après-midi dansants

Salle du Tapis Rouge
De 14h à 18h

Danse et convivialité au rendez-vous !
Présence d'un taxi-danseur.

INFOS PRATIQUES

Dates : les vendredis 4 avril, 16 mai et 6 juin
Tarifs : 8 € (le règlement s'effectue sur place le jour même; en numéraire ou par chèque)
Nombre maximum de personnes : 120



Méditation



La pleine conscience permet de développer une nouvelle manière de vivre les choses, en réduisant le stress et en augmentant notre capacité à vivre pleinement notre existence.
Elle permet d'être plus heureux dans les relations personnelles et professionnelles, elle permet de distinguer ce qui est vraiment important de ce qui ne l'est pas, en se focalisant sur ce qui compte.

INFOS PRATIQUES

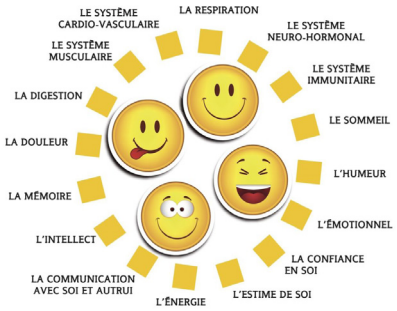
Date : vendredi 11 avril
Horaires : de 14h à 15h
Tarifs : 10€ (12€ HC) la séance
Rendez-vous : salle fanfare (à l'angle des rues du 11 Novembre 1918 et des Anciens Combattants)
Nombre maximum de personnes : 20

Danse thérapie

Vous aimez danser ?
Vous allez adorer la danse thérapie. Depuis toujours, la danse fait partie des rituels de guérison et procure immédiatement du bien être né du plaisir d'être en groupe.
Physiquement : vous allez prendre conscience de votre corps, délier les tensions par le mouvement et la respiration, améliorer votre circulation et votre tonus musculaire. Mentalement : développer votre confiance, votre affirmation et raviver votre créativité.

INFOS PRATIQUES

Date : vendredi 23 mai
Horaires : de 14h à 15h
Tarifs : 10€ (12€ HC) la séance
Rendez-vous : salle fanfare (à l'angle des rues du 11 Novembre 1918 et des Anciens Combattants)
Nombre maximum de personnes : 20



Le yoga du rire

Le rire, c'est bon pour la santé et ça fait du bien ! Il crée une détente mentale, émotionnelle et physique.
Le rire a de nombreux bienfaits, il agit sur le stress, la douleur, le sommeil.

INFOS PRATIQUES

Date : vendredi 13 juin
Horaires : de 14h à 15h
Tarifs : 10€ (12€ HC) la séance
Rendez-vous : salle fanfare (à l'angle des rues du 11 Novembre 1918 et des Anciens Combattants)
Nombre maximum de personnes : 20

Cohérence cardiaque



Venez découvrir une technique efficace pour se sentir apaisée et réguler les effets du stress à travers une respiration rythmée et équilibrée.
Une pratique régulière de la cohérence cardiaque permet une action positive sur le système cardiovasculaire, une amélioration de la santé psychologique et de nos défenses immunitaires.
Elle favorise la confiance en soi, la mémorisation et le niveau d'attention.

INFOS PRATIQUES

Date : vendredi 20 juin
Horaires : de 14h à 15h
Tarifs : 10€ (12€ HC) la séance
Rendez-vous : salle fanfare (à l'angle des rues du 11 Novembre 1918 et des Anciens Combattants)
Nombre maximum de personnes : 20

Sophrologie

Inspirée de techniques occidentales et de pratiques orientales, cette méthode psychocorporelle permet d'être à l'écoute de son corps et de ses émotions.
Elle permet de retrouver un état de bien-être et d'activer son potentiel.
La sophrologie associe 3 types de pratique : la respiration contrôlée, le relâchement musculaire, la visualisation d'images positives
Elle favorise l'amélioration de votre quotidien, vous prépare mentalement à des épreuves, et vous accompagne en parallèle d'un traitement médical.

INFOS PRATIQUES

Date : vendredi 27 juin
Horaires : de 14h à 15h
Tarifs : 10€ (12€ HC) la séance
Rendez-vous : salle fanfare (à l'angle des rues du 11 Novembre 1918 et des Anciens Combattants)
Nombre maximum de personnes : 20

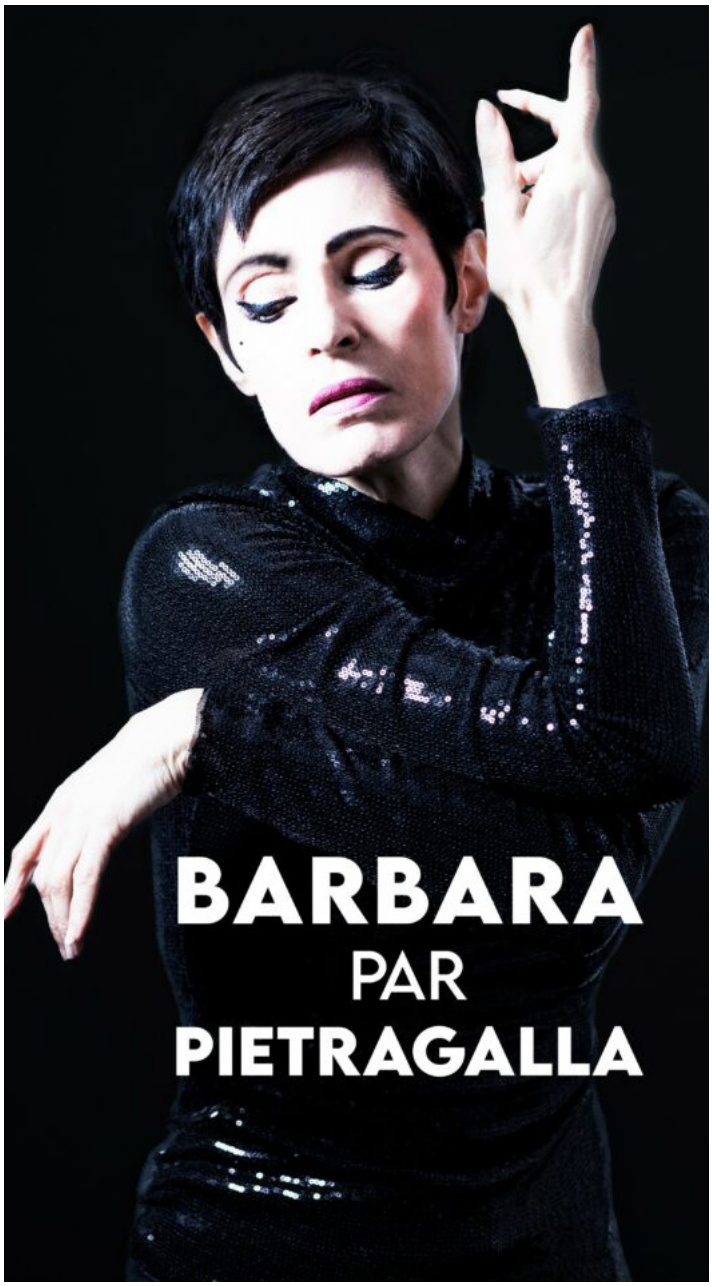


DANSE

Pietragalla danse Barbara

Théâtre du Corps

Rendez-vous à 20h15 à l'Espace Carpeaux, 15, boulevard Aristide Briand – 92250 Courbevoie



De 20h45 à 22h environ : spectacle

Seule en scène avec Marie-Claude Pietragalla
Chorégraphie et mise en scène : Marie-Claude Pietragalla et Julien Derouault
Musiques et chansons : Barbara
Marie-Claude Pietragalla, célèbre danseuse et chorégraphe, se métamorphose sur scène pour incarner la légendaire chanteuse Barbara. Dans ce spectacle magistral, elle devient le reflet vivant de l'icône musicale, transportant le public dans l'univers poétique et mélancolique de la chanteuse.

A travers chaque mouvement, chaque geste et chaque expression, Pietragalla révèle la profondeur des émotions qui ont marqué la musique de Barbara. Sa danse devient un langage vibrant, traduisant les paroles et les mélodies emblématiques de l'artiste.

Les souvenirs, les joies et les peines se matérialisent dans chaque pas, offrant au public une expérience visuelle et émotionnelle unique. Un hommage vibrant à une artiste inoubliable.

INFOS PRATIQUES

Date : mardi 29 avril
Tarifs : 33€ (40€ HC)
Nombre maximum de personnes : 30
Remarques : places numérotées
Un représentant du service InterG sera présent sur place
Source et copyright : l'Espace Carpeaux
Itinéraire indicatif au départ de Colombes :
bus : 164 direction « Porte de Champerret » arrêt « Paix-Verdun ».

THÉÂTRE

Courageuses

Rendez-vous : à 20h au théâtre
22, avenue de Verdun 1916 - 92250 La Garenne-Colombes

De 20h30 à 21h50 environ : spectacle

De Franck Ferrand, Sébastien Lévy et Antoine Mory
Mise en scène Didier Long · Avec Franck Ferrand et Garance Bokobza
Production : Jean Marc Dumontet Production

Donc, à part les tricoteuses, les femmes n'auraient joué aucun rôle pendant la Révolution ? Pour casser les idées reçues, Franck Ferrand convoque cinq figures héroïques de la Révolution au destin souvent tragique. Il invite aussi une jeune femme, pour le plaisir de la joute oratoire. Tous deux s'affrontent, rendant pourtant un vibrant hommage à ces femmes courageuses, transcendant, pour leurs combats et leur idéal, les pires châtiments.

Pour ce nouveau spectacle, Franck Ferrand partage l'affiche avec la comédienne Garance Bocobza pour voir la Révolution française autrement, à travers le regard de cinq femmes : Olympe de Gouges, la première femme à avoir écrit la Déclaration des Droits de la Femme ; Théroigne de Méricourt, l'agitatrice révolutionnaire ; Manon Roland, la première conseillère politique ; Charlotte Corday, la terroriste de la liberté et Thérésia Cabarrus, l'activiste de salon.

Le courage, la détermination, la force n'ont décidément pas de sexe.

« Un spectacle réussi, puissant et d'utilité publique »
Le Figaro



INFOS PRATIQUES

Date : vendredi 16 mai
Tarifs : 37,50€ (45€ HC)
Nombre maximum de personnes : 41
Remarque : Un représentant du service InterG sera présent sur place
Source et copyright : Le théâtre de La Garenne-Colombes
Itinéraire indicatif au départ de Colombes : bus : 176 direction « Pont de Neuilly-Métro » arrêt « La Garenne-Colombes-Charlebourg ». Tram : prendre le T2 à l'arrêt « Victor Basch », direction « Porte de Versailles » et arrêt à la station « Charlebourg »
Stationnement : parking payant en sous-sol ou gratuit dans les rues environnantes.

THÉÂTRE

Une soirée chez Offenbach

Rendez-vous : à 20h au théâtre
22, avenue de Verdun 1916 - 92250 La Garenne-Colombes

De 20h30 à 21h35 environ : spectacle

De Martin Loizillon
Mise en scène Martin Loizillon · Avec Nicolas Rigas, Pierre-Antoine Chaumien ou Guillaume Zang ou Xavier Flabat, Christine Tocci ou Clémentine Decouture, Ruta Lenciauskaite ou Félix Ramos

Un pétillant voyage lyrique, drôle et musical, ou quatre solistes de renom (Opéra d'Avignon, Théâtre des Champs-Élysées, Chorégraphies d'Orange, Monte-Carlo) interprètent les succès célèbres d'Offenbach (La Vie parisienne, La Belle Hélène, La Périchole, Les Contes d'Hoffmann, etc.). Le tout agrémenté d'un livret « à la Feydeau », simple et joyeux, pour nous entraîner dans une grande soirée lyrique déjantée.

« Un moment exceptionnel » Fou D'art





INFOS PRATIQUES

Date : mardi 3 juin
Tarifs : 27,50 € (33 € HC)
Nombre maximum de personnes : 40
Remarques : places numérotées
Un représentant du service InterG sera présent sur place
Source et copyright : Le théâtre de La Garenne-Colombes
Itinéraire indicatif au départ de Colombes :
bus : 176 direction « Pont de Neuilly-Métro » arrêt « La Garenne-Colombes-Charlebourg ».
Tram : prendre le T2 à l'arrêt « Victor Basch », direction « Porte de Versailles » et arrêt à la station « Charlebourg »
Stationnement : parking payant en sous-sol ou gratuit dans les rues environnantes.

ONE WOMAN SHOW

Anne Roumanoff - L'Expérience de la Vie

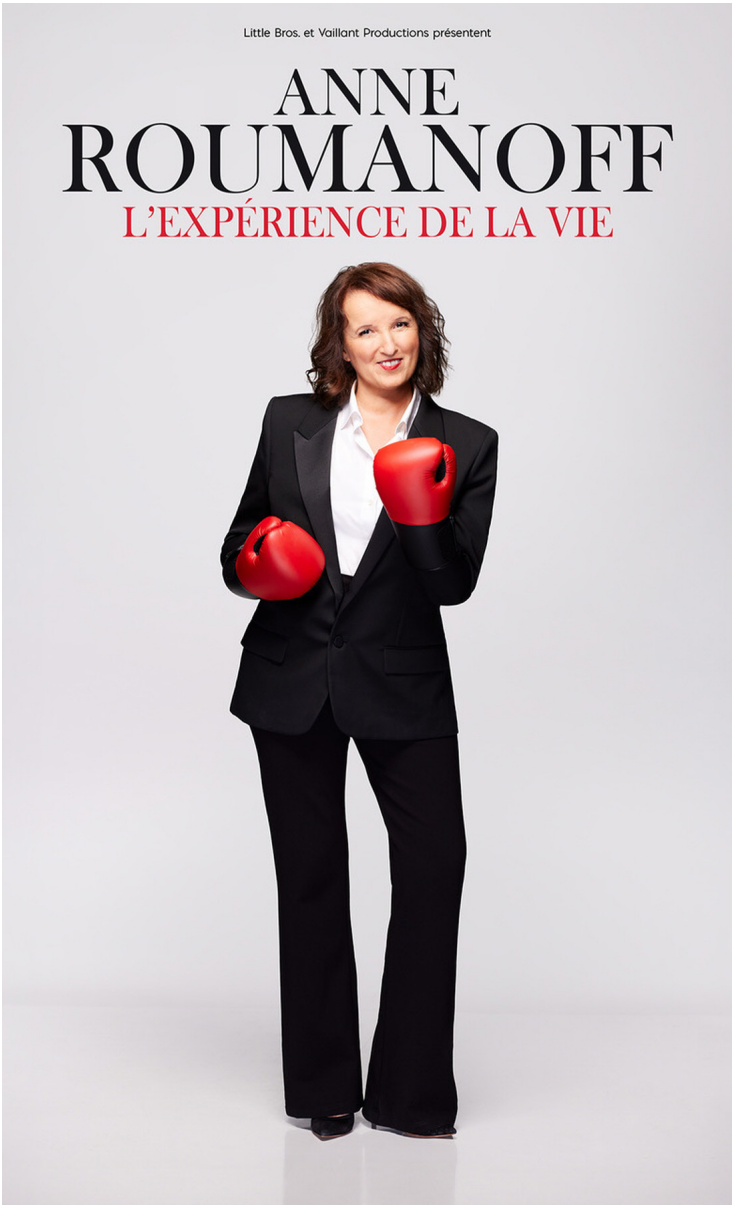
Rendez-vous : à 20h au théâtre
22, avenue de Verdun 1916 - 92250 La Garenne-Colombes

De 20h30 à 22h environ : spectacle

Mise en scène Gil Galliot · Productions Little Bros et Vaillant Productions

L'expérience de la vie racontée par une femme expérimentée mais toujours surprise et amusée par les transformations de la société : des caisses automatiques des supermarchés aux livres de développement personnel, en passant par l'instabilité des relations amoureuses ou les transformations du langage, Anne Roumanoff observe ses contemporains avec jubilation. Elle ne les juge pas, elle essaye de les comprendre. On sort du spectacle le cœur joyeux. L'humour d'Anne ne divise pas, il réunit.

« Quelle écriture, quelle finesse, quelle audace ! »
France Bleu



INFOS PRATIQUES

Date : mardi 17 juin
Tarifs : 43,50€ (52,50€ HC)
Nombre maximum de personnes : 40
Remarques : Un représentant du service InterG sera présent sur place
Source et copyright : Le théâtre de La Garenne-Colombes
Itinéraire indicatif au départ de Colombes :
bus : 176 direction « Pont de Neuilly-Métro » arrêt « La Garenne-Colombes-Charlebourg ».
Tram : prendre le T2 à l'arrêt « Victor Basch », direction « Porte de Versailles » et arrêt à la station « Charlebourg »
Stationnement : parking payant en sous-sol ou gratuit dans les rues environnantes.

CONTE

Les Chouettes Conteuses vous invitent au voyage

Centre d'activités Chatou

Venez savourer les histoires des chouettes conteuses de l'association Le Temps de Vivre ! Formées par Rachid Akbal et d'autres conteurs de renom, ces "mamies conteuses", nourries de contes venus du monde entier, racontent le sel de la vie et le bonheur d'être ensemble.

Elles s'emparent avec tendresse et jubilation de récits qui font souffler un vent de liberté sur les contes traditionnels.

Un rendez-vous pour le plaisir de l'écoute et de l'échange où l'imaginaire se partage !



INFOS PRATIQUES

Date : mardi 3 juin
Horaires : de 14h30 à 16h
Gratuit
Nombre maximum de personnes : 30



Le Caf'Muz HORS LES MURS

ONSERVATOIRE Charles Aznavour Colombes

25, rue de la reine Henriette à Colombes - Réservation au 01 46 49 05 54



CONCERT

Grazzia Giu Jazz

Dimanche 6 avril à 17h
Tout public, dès 6 ans - Tarif InterG : 4€
Au conservatoire Charles Aznavour

Grazzia Giu, avec sa voix singulière, et le pianiste de jazz Nico Morelli s'unissent pour un voyage poétique autour de l'album Bright Darkness. Cet opus explore une quête lumineuse au travers d'un répertoire mature et audacieux, mêlant influences de Sondheim, Waits ou Gershwin.

CONCERT

Les chevals

Dimanche 18 mai à 17h
Tout public, dès 6 ans - Entrée libre
Quai du Conservatoire Charles Aznavour

Les Chevals, une fanfare de 8 musiciens, fusionnent chaleur, swing, puissance et finesse mélodique dans un répertoire varié. Ils revisitent des classiques de Goran Bregovic et Fela Kuti, créateur de l'Afrobeat. Leur sonorité unique, notamment grâce à l'utilisation de la conque, intrigue et surprend. Ce groupe phare de la scène underground parisienne a même été choisi par Lenny Kravitz pour assurer la première partie de sa tournée européenne en 2010.





CONCERT

Groov' Bones, Thierry Fanfan

Dimanche 15 juin à 17h
Tout public, dès 6 ans - Entrée libre
Quai du Conservatoire Charles Aznavour

Sous la direction du bassiste Thierry Fanfan, Groov'Bones réunit cinq musiciens globe-trotters pour offrir un son puissant, des improvisations envoûtantes et un groove irrésistible. Fusionnant soul, funk, reggae et jazz, leur musique, portée par une section de trombones d'exception et une rythmique énergique, imprègne le corps et l'esprit. Un voyage musical autour du groove, avec des compositions originales pour démarrer l'été en fanfare !

(NON GÉRÉS PAR LE SERVICE INTERG)

56, rue d'Estienne d'Orves (sous l'école Jean-Moulin) à Colombes
Téléphone : 01 41 19 08 88 - Réservation : 01 47 80 92 19
www.annibal-lacave.com - annibal.lacave@gmail.com

SPECTACLE POUR LES TOUT- PETITS À VOIR EN FAMILLE

Polluons dans les bois...



Samedi 12 avril à 17h (durée 45 minutes)
Tarif unique : 6 €

Artistes / compagnie : La Brigade d'Agitateurs de la Jeunesse
L'eau de la rivière est polluée et tous les animaux de la forêt risquent d'être contaminés. Pour sauver Mère Nature, notre compère loup a monté une équipe de choc : un chaperon vert, une mamie aventurière, un goupil stratège, sept chevreaux et sept nains ! Main dans la patte, ils vont tout mettre en œuvre pour sauver Mère Nature.
L'amitié et l'entraide de nos compagnons suffiront-ils à enrayer le cercle infernal de la pollution ?



THÉÂTRE

Chroniques d'une Exploratrice

Samedi 3 mai à 16h et 20h30
Dimanche 4 mai à 17h
Tarif InterG : 6 €

Ce spectacle s'intéresse à ce qu'on pourrait appeler "la production de réel sur internet et notamment aux stratégies mises en place par certains courants politiques et à nos positionnements face à cela. Chronique d'une exploratrice est un voyage dans la matérialité du Net. Protégée seulement par des pseudonymes, Alice plonge dans d'étranges mondes, traversant les bulles algorithmiques et les marécages de forums tous plus fous les uns que les autres, jusqu'à se perdre dans les forêts du complotisme. Petit à petit, l'expérience se transforme. Malgré elle. Que se passe-t-il pour nous autres internautes, lorsque nous naviguons dans ou sous cette mer ? Dans cette nouvelle dimension virtuelle aux implications si réelles ?

THÉÂTRE

Obscénités

Samedi 31 mai à 20h30
Dimanche 1er juin à 17h
Lundi 2 juin à 20h30
Vendredi 13 juin à 20h30
Samedi 14 juin à 20h30
Dimanche 15 juin à 17h
Lundi 16 juin à 20h30
Vendredi 20 juin à 20h30
Dimanche 22 juin à 17h
Lundi 23 juin à 20h30



C'est une pièce drôle, dynamique, ludique, excessive, musicale où le drame peut surgir quand on ne l'attend pas.
Des personnages passent des vacances dans une station balnéaire. Temps idyllique. Mais très vite, la panique gagne les cœurs. Les personnages sont excédés, excessifs, désespérés. Le texte est une parodie de vacances, parodie de langage, parodie de pièce de théâtre, parodie de caractère. Les sons et la musique seront très présents avec des bruits de plage, de mouettes...

Parvis des Droits de l'Homme
88, rue Saint Denis – 92700 Colombes

Réservation auprès de la billetterie de l'Avant Seine – 01 56 05 00 76
billetterie@lavant-seine.com
Du lundi au vendredi et le samedi lors des spectacles de 13h à 18h
Et 24h/24 sur internet à www.lavant-seine.com

CIRQUE

Yongoyély

Mardi 8 avril à 20h (durée : 1h)
Tarif spécial InterG : 21€

Circus Baobab

Le collectif de cirque aux figures spectaculaires se lance un nouveau défi : mettre en mouvement la lutte pour l'indépendance des femmes guinéennes et africaines, la pression sociale au quotidien, le poids des traditions. Six circassiennes, accompagnées de deux porteurs et d'un voltigeur, défendent leur place dans la société par leur corps, voix et prouesses. Un spectacle poignant en forme de voyage dans les arts pour recouvrer sa dignité en beauté.



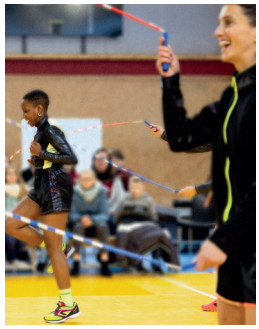
THÉÂTRE

Starting-Block

Mardi 29 avril à 20h (durée : 1h30)
Tarif spécial InterG : 11€

La Collective Ces Filles-là

Six comédiennes-sportives sont remontées à bloc. Derrière elles, un compteur de points nettement en défaveur de leur équipe; il y a du retard à rattraper dans le grand match de l'histoire entre femmes et hommes... Il est donc plus que temps d'en découdre pour enfin mettre sur le devant du terrain, pionnières et grandes oubliées du palmarès mondial.



CONCERT

Samira Brahmia

Vendredi 23 mai à 20h
(durée : 1h30 environ)
Tarif spécial InterG : 11€

De sa voix puissante et envoûtante, la compositrice, musicienne et chanteuse algérienne Samira Brahmia rend hommage aux femmes africaines qui l'ont tant inspirée. Défendant plusieurs langues et cultures, sa musique se veut d'une réjouissante générosité et résonne comme un discours pacifiste. L'artiste teinte ses titres autant du swing d'Ella Fitzgerald que de la fougue d'Edith Piaf ou de la saudade de Cesaria Evora... Un concert vivant et dansant.



Lancement de saison 2025/2026
Début juin, vous êtes invité.e à la présentation de saison de l'Avant Seine afin de découvrir la programmation 25/26.
S'en suivront l'ouverture de la billetterie et le lancement des adhésions courant juin.
Présentation de saison gratuite sur réservation.
Dates et horaires à confirmer.



La sécurité d'abord

Comme toute pratique de groupe, pour des raisons de sécurité notamment, mais aussi de convivialité, il est nécessaire de respecter certaines consignes. Celles-ci sont clairement indiquées dans la charte du randonneur au sein du règlement intérieur adopté par le Conseil Municipal du 23 mars 2017.

Vous trouverez ci-dessous quelques extraits significatifs :
- Suivre les consignes données par les accompagnateurs bénévoles ou professionnels.
- Se munir du matériel adéquat à la pratique de l'activité : chaussures de randonnée, vêtement de pluie, sac à dos, encas et eau. Prévoir des chaussures de rechange ou sacs plastiques afin de ne pas salir le car. L'accompagnateur est autorisé à vous refuser la participation à la randonnée en cas de non-respect de ces recommandations.
- Rester en groupe, ne pas décider de s'éloigner ou de changer d'itinéraire.
- Lors des pauses, laisser son sac à dos en vue signalant une absence momentanée ou prévenir un accompagnateur.
- Selon les capacités physiques de chacun, s'intégrer au groupe correspondant (balades, découvertes ou grandes randonnées). Si besoin, demander l'avis des accompagnateurs.
- Respecter l'environnement et les écosystèmes.

Toute attitude mettant en danger le groupe peut entraîner l'exclusion de l'activité randonnée. L'achat des titres de transport SNCF / RATP est à la charge des randonneurs. Être présent au moins 10 min. avant l'heure indiquée de rendez-vous.

CHANGEMENT DE DESTINATION

Le service Intergénérationnel s'autorise, après concertation avec les accompagnateurs concernés, à inverser les destinations prévues dans le magazine, si les conditions météorologiques se révèlent défavorables et mettent en danger la santé et/ou la sécurité des participants.

LE CONSEIL DU RANDONNEUR

Il est conseillé au nouveau randonneur de prendre contact avec un accompagnateur avant sa première participation afin de s'informer du déroulement exact de la randonnée.

DIFFICULTÉS DES RANDONNÉES

Nous avons instauré une signalisation concernant les niveaux de difficultés des randonnées. Trois catégories sont indiquées :

- **FACILE** (vert) : parcours plat avec des dénivelés compris entre 0 et 20 mètres
- **MOYEN** (bleue) : parcours plat à vallonné avec des dénivelés compris entre 20 et 50 mètres (1 à 2 dénivelés)
- **DIFFICILE** (rouge) : parcours vallonné avec des dénivelés compris entre 20 et supérieur à 50 mètres (2 dénivelés et plus)

ACCOMPAGNATEURS

- **Denis Barret :** 06 70 99 45 07
- **Pierre Bournet :** 06 03 81 93 55
- **Colette Yazigi :** 06 22 09 34 51 / c.yazigi@yahoo.fr
- **Michel Lesaunier :** 06 14 48 50 48
- **Gérard Lys :** 06 01 42 08 12 / gerard.lys@9online.fr
- **Anita Mazzocco :** 06 34 19 27 75
- **Micheline Morcel :** 06 75 84 00 99

RANDONNÉES

RANDONNÉE « DEMI-JOURNÉE » (AVEC TRANSPORT)				
DATES	**DESTINATIONS**	**CARTES**	**ITINÉRAIRES**	**TYPE DE TERRAIN**
1er avril	Laboissière-en-Thelle (60)	2212 E	Boucle au départ de la sortie de Laboissière-en-Thelle sur la D46	**MOYEN**
13 mai	Forêt des Hauts de Limay (95)	2113 ET	Boucle au départ de la maison médicalisée avenue Edouard Fossé	**FACILE**
10 juin	Boucle de Moisson (78)	2113 OT	Boucle au départ du parking du château d'eau de la D124	**FACILE**

INFOS PRATIQUES

Date : mardi à 12h45 / **Départ :** Mairie de Colombes / **Tarifs :** 8 € (9,50 € HC) / **Nombre maximum de personnes :** 110
Grandes randonnées : 10 à 11 km / **Randonnées découvertes :** environ 8 km
Balades : promenade de 3 à 4 km avec un représentant du service de l'Ecologie Urbaine qui vous permettra de découvrir la nature avec un regard de professionnel.

RANDONNÉE « COMMUNE» (AVEC TRANSPORT)				
DATE	**DESTINATIONS**	**CARTES**	**INFOS MATIN, MIDI, SOIR**	**TYPE DE TERRAIN**
9 avril	Dreux et ses environs (27)	2015 E	**Matin :** parcours de 8km **Déjeuner :** à Dreux **Après-midi :** pour les découvertes, temps libre dans Dreux. Pour les grandes : parcours de 8km.	**FACILE**

INFOS PRATIQUES

Date : mercredi à 7h30 / **Départ :** Mairie de Colombes / **Tarifs :** 13€ (15,50€ HC) Le pique-nique est à votre charge
Nombre maximum de personnes : 55

Transport SNCF et RATP Grandes randonnées du « mercredi » – Gratuit

INFOS PRATIQUES :

Pour ce trimestre, les accompagnateurs communiqueront avec vous (par mail ou SMS) si des randonnées avec transport en commun sont programmées ou annulées au dernier moment en fonction de leurs disponibilités. Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, n'hésitez pas à communiquer vos coordonnées auprès des accompagnateurs ou du service. Vous remerciant pour votre compréhension.

Attention, il est impératif de confirmer votre présence pour ces sorties en contactant l'animateur.

Appel à candidature !

Tout au long de l'année, sous le beau temps, sous la pluie ou le froid, la randonnée a ses adeptes !
Elle permet de maintenir une activité physique, de se détendre et de se ressourcer tout en profitant du contact avec la nature et en tissant des liens amicaux.

Si vous aimez cette activité et que vous souhaitez encadrer les participants, en les guidant mais aussi en ayant un regard attentif sur les membres du groupe et les chemins à emprunter, merci de contacter le service Intergénérationnel par mail à l'adresse suivante : rodolphe.malec@mairie-colombes.fr, par téléphone au 01 47 84 21 94 ou en venant nous rencontrer au service pour en discuter.

Pour être accompagnateur "rando" pas besoin d'avoir des compétences particulières mais simplement l'envie de rejoindre un groupe sympathique qui vous donnera toutes les recettes à mettre en place.











Centre d'activités Chatou

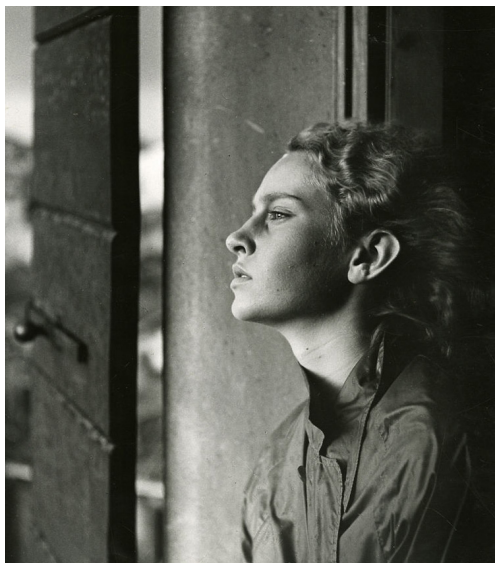
Conférence interactive

Si l'art stimulait votre mémoire?

Portraits en photographie

Intéressons-nous à la photographie et découvrons ensemble son invention et toutes ses facettes (la photographie d'art, la photographie documentaire, la photographie publicitaire...)

Apprendre de nouvelles choses stimule notre mémoire et augmente notre réserve cognitive. C'est en s'appuyant sur ce constat que l'association ARTZ a conçu une méthode originale qui permet de vous guider, pas à pas, dans la découverte des plus grandes œuvres d'art : découvrons comment l'art peut stimuler la mémoire.



INFOS PRATIQUES

Date : mardi 8 avril
Horaires : de 14h30 à 16h
Gratuit
Nombre maximum de personnes : 30

Centre d'activités Chatou

Bourse aux plantes



En mai, le jardin s'éveille pleinement et offre une multitude de tâches à accomplir pour les jardiniers. C'est le moment idéal pour planter, semer, et préparer vos espaces verts pour les mois chauds à venir : semer en pleine terre, planter les jeunes plants, démarrer un jardin aromatique, prendre soin des arbres fruitiers et de la pelouse, soigner les rosiers, s'occuper des massifs et des fleurs...?

INFOS PRATIQUES

Date : mardi 27 mai
Horaires : de 14h à 17h
Gratuit
Nombre maximum de personnes : 30

Centre d'activités Chatou

Le vidéaste est parmi vous !

Venez découvrir le travail des participants de l'atelier vidéo du mardi matin.
Ce petit groupe de passionnés réalise, tout au long de l'année, des prises de vue, du montage, écrit des scénarii...
Ils vous proposent aujourd'hui de vous livrer plusieurs de leurs réalisations : une fiction loufoque où certains passent devant la caméra, le film de la Semaine Bleue illustrant la manifestation automnale et leurs « exercices d'été » dont ils vous expliqueront les règles. Tout un programme !



INFOS PRATIQUES

Date : mardi 20 mai
Horaires : de 14h30 à 16h
Gratuit
Nombre maximum de personnes : 30

Centre d'activités Solférino et Maison des Associations de Colombes

Travailler sa mémoire



Objectifs : préserver au mieux votre capital intellectuel et retarder les effets du vieillissement
Comment ? Grâce à des jeux et exercices, vous stimulerez vos sens cognitifs, dans une ambiance conviviale.

INFOS PRATIQUES

Session : de 8 séances par trimestre
Tarifs : 12€ (14,50€ HC)
Nombre maximum de personnes par groupe : 15

À la Maison des Associations de Colombes
4, place du Général Leclerc
Le jeudi de 14h à 15h30 et de 15h45 à 17h15
Dates : les 3 et 10 avril, les 15 et 22 mai
et les 5, 12, 19 et 26 juin

Au centre d'activités Solférino`
Le vendredi de 14h à 15h30
Dates : les 4 et 11 avril, les 16 et 23 mai
et les 6, 13, 20 et 27 juin

Comment ça fonctionne ?
Chez vous, sur votre tablette ou votre ordinateur, vous suivez votre conférence ou votre activité.
Vous voyez l'intervenant(e) ainsi que les autres participants et vous pouvez lui poser vos questions oralement.
La prestation est réalisée avec l'outil de visioconférence Zoom.
Avant la conférence ou l'atelier, vous recevrez un email avec un lien d'accès sur lequel il faudra cliquer pour vous connecter.
Pas d'enregistrement possible pour cette conférence.

Le Mont-Saint-Michel

visite guidée à distance





Venez découvrir l'abbaye du Mont-Saint-Michel lors d'une visite guidée à distance menée par un(e) médiateur(trice).
Grâce à cette expérience inédite, le caractère exceptionnel de l'abbaye vous sera révélé à partir d'une observation fine de lieux et d'éléments architecturaux emblématiques durant un parcours pas comme les autres.
Derrière votre écran, vous pourrez apprécier les volumes des salles en 360° et explorer des espaces inédits et souvent inaccessibles !

INFOS PRATIQUES

Conférencier : Prestation proposée par une conférencière du Centre des Monuments Nationaux
Date et horaire : mardi 8 avril de 14h30 à 15h45 environ, visite suivie d'un échange pour répondre à vos questions
Tarifs : 2,50€ (3€HC)
Nombre maximum de personnes : 20
Remarques : Connexion entre 15 à 5 minutes avant la conférence

INFOS PRATIQUES

Tarif : 1 conférence 7 €
Nombre maximum de personnes : 80
Rendez-vous : Auditorium du Conservatoire municipal de musique et de danse 25, rue de la Reine Henriette à Colombes
Itinéraire indicatif : bus 164, 304, 378, 366, arrêt « Église de Colombes »
Remarque : merci de vous présenter 10 minutes avant le début des activités

Histoire

Conférencière : Catherine Richard-Leduc
Dates : les lundis de 14h30 à 16h



Le Général Bonaparte en Egypte

Cycle sur le Nouvel Empire Egyptien
7 avril : Les Ramessides : le flamboyant Ramsès II

Cycle Napoléonien
28 avril : Napoléon Buonaparte : un jeune officier ambitieux
5 mai : de la Campagne d'Egypte au Consulat
12 mai : Napoléon Ier empereur
19 mai : l'héritage napoléonien

Musique

Conférencier : Bruno Beaufils de Guérigny
Dates : les jeudis de 10h à 11h30

10 avril : la musique brésilienne
22 mai : Tosca de Giacomo Puccini

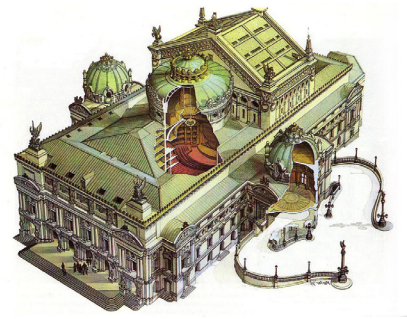


danse au Brésil

Patrimoine

Conférencier : Hugues Ménès
Dates : les jeudis de 10h à 11h30

Le Cent-cinquantenaire de 1874-1875
3 avril : L'architecture en 1874-1875 en France et dans le monde
15 mai : bilan et perspectives d'une période fondatrice



Opéra de Paris

Les personnages illustres

Conférenciers : Catherine Richard, Hugues Ménès ou Bruno Beaufils
Dates : le mardi de 10h à 11h30

1er avril : Victor Hugo : de l'écriture à la politique, par Catherine Richard
29 avril : Victor Baltard, par Hugues Ménès
6 mai : Giacomo Puccini, par Bruno Beaufils



église Saint Augustin



Victor Hugo

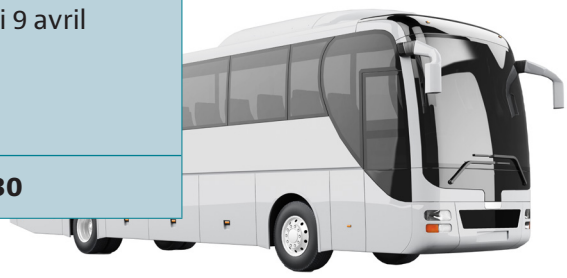
INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS :
arriver 10 minutes avant l'heure affichée.
REMARQUE :
l'horaire indiqué en caractères gras correspond au 1er arrêt du car. Il permet de connaître le sens du trajet et de quel côté de la rue vous devez vous situer pour attendre le passage du véhicule.

JOURNÉE	
ARRÊTS	**MÉMOIRE ET SAVEURS DE MEAUX** 22 mai et 19 juin
Michelet-Stalingrad	8h10
Gare Centrale	8h05
Mairie Cinémas	8h
Place du Souvenir	7h55
Ecoles H. Martin	7h50
Place Aragon	**7h45**

DEMI- JOURNÉES			
ARRÊTS	**LE PARC DES CHANTERAINES** Avec visite du dépôt : 28 mai Avec visite pédestre du parc : 25 juin	**« POSES » ENTRE CROISIÈRE ET PEINTURE** 2 et 11 juin	**JEAN-CLAUDE BRIALY AU DOMAINE DE MONTHYON** 12 et 20 juin
Michelet-Stalingrad	13h55	**12h**	13h25
Gare Centrale	13h50	12h05	13h20
Mairie Cinémas	13h45	12h10	13h15
Place du Souvenir	13h40	12h15	13h10
Ecoles H. Martin	13h35	12h20	13h05
Place Aragon	**13h30**	12h25	**13h**

RANDONNÉES		
ARRÊTS	**DEMI-JOURNÉES**	**JOURNÉE**
	Mardi 1er avril 13 mai 10 juin	Mercredi 9 avril
Mairie Cinémas	**12h45**	**7h30**





Programmation trimestrielle

1 FEUILLE INDIVIDUELLE DE PRÉ-INSCRIPTION

Cette feuille, jointe avec votre magazine est à remplir et à renvoyer **dès réception.**

Par courrier :
Service Intergénérationnel (2, rue du Président Salvador-Allende) horaires d'ouverture : de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h, sauf le lundi matin

Ou à déposer :
à l'Hôtel de Ville ou dans les mairies de proximité de 9h à 11h30 et de 13h30 à 17h, sauf le lundi matin (indiquer le nom de la mairie de proximité et la date de dépôt)
- Mairie Aragon (6, place Aragon)
- Maison France Services / Espace Jacques-Chirac (1, rue Jules-Michelet)
- Indiquez plusieurs possibilités de dates pour une même sortie.
- Si vous souhaitez effectuer une sortie ou activité aux mêmes dates et horaires qu'un(e) ami(e), vous devez impérativement remettre vos feuilles en même temps au service. Le service se réserve le droit d'annuler une date de sortie en fonction des inscriptions enregistrées et des restrictions gouvernementales.

2 ÉTUDE DES DEMANDES

À partir du 2 mars 2025
le service peut vous contacter pour vous proposer de modifier certains de vos choix.
C'est pourquoi nous vous conseillons d'indiquer plusieurs dates possibles pour chaque sortie choisie.

3 RÈGLEMENT

Nous prendrons contact avec vous, de façon individuelle, par courrier, par mail ou par téléphone, pour vous informer des sorties retenues.

4 REMBOURSEMENTS (ANNULATION À L'INITIATIVE DE L'ABONNÉ.E)

Sorties et activités :
- inférieur à 8 €, pas de remboursement
- supérieur à 8 €, 20 % de frais de dossier

Pièces à fournir :
- un justificatif de maladie, d'hospitalisation ou de décès de l'abonné ou d'un membre de sa famille (conjoint(e), ascendants, descendants et collatéraux)
- le reçu de paiement

SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL

DES ÉLUES ET UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

- **Claire PARISOT-ARNOULD**
  Adjointe au Maire déléguée aux Solidarités, à la Santé publique et à l'Inclusion
- **Patricia PACARY**
  Conseillère municipale déléguée auprès de Claire Arnould, en charge des aîné·e·s et des solidarités entre les générations
- **Chloé HENRIET**
  Responsable du service

COORDINATRICE DE PROJETS

- **Fatia GUESSOUM**
  Coordinatrice de projets

PÔLE ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

- **Terkia BOUDJEMIA**
  Coordinatrice des activités hebdomadaires, suivi comptabilité

PÔLE ACTIVITÉS PROGRAMMÉES

- **Agnès LEBORGNE**
  Référente Inter G le Mag et accompagnements divers
- **Hocine ZIRI**
  Référent : technique, sécurité, animations conférences, ateliers mémoire, activités inter G et suivi des travaux

PÔLE ACCUEIL, VOYAGES, RÉGIE

- **Rodolphe MALEC**
  Responsable adjoint
- **Myriam HALIT**
  Accueil téléphonique et suivi du dispositif Colis / Banquets
- **Angélique VERON**
  Accueil des publics
- **Laëtitia GOUSSET**
  Accueil des publics
- **Bouchara EL GUERDA**
  Accueil des publics

COORDONNÉES DES CENTRES D'ACTIVITÉS :
– Centre d'activités Chatou (37, rue de Chatou)
– Centre d'activités Solférino (39/45, rue Solférino)

INFOS PRATIQUES

SERVICE INTERG :
2, rue du Président Salvador-Allende
bus 378, arrêt « Cimetière », 01 47 84 21 94
intergenerationnel@mairie-colombes.fr
www.colombes.fr
du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h (fermé le lundi matin)
Aucun encaissement accepté après 17h.

Abonnement :

Tarif du 01/01/2025 au 30/06/2025 : 10€ pour les Colombiens

Tarif du 01/01/2025 au 30/09/2025 : 16,50€ pour les non-Colombiens

Désormais, il n'y a plus de carte d'abonnement au service InterG.

Afin d'attester que vous êtes abonné(e), un reçu de paiement vous est délivré.

Fermetures du service

Lundi 21 avril : férié
Jeudi 1er mai : férié
Vendredi 2 mai : fermeture exceptionnelle
Jeudi 8 mai : férié
Vendredi 9 mai : fermeture exceptionnelle
Jeudi 29 mai : férié
Vendredi 30 mai : fermeture exceptionnelle
Lundi 9 juin : férié

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Tout abonnement au service intergénérationnel entraîne systématiquement l'acceptation du règlement intérieur, approuvé à l'unanimité par le conseil municipal en séance du 23 mars 2017 (n°15). Nous vous rappelons que votre participation aux voyages et aux activités sportives est soumise au respect du règlement intérieur du service InterG, article 2, paragraphe 6 :

« Déclarer sur l'honneur ne pas avoir actuellement de problèmes de santé non traités par le médecin et ne pas présenter de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives pour lesquelles vous êtes inscrit(e)s ».

INFORMATION

Le service Intergénérationnel se réserve le droit de prendre des photos de ses abonnés lors des sorties ou activités du service afin d'illustrer ses parutions et le site web de la ville de Colombes : www.colombes.fr (voir règlement intérieur du service InterG, article 2, paragraphe 11)

Le Musée Municipal d'Art et d'Histoire de Colombes

2, rue Gabriel Péri – 92700 Colombes
Horaires d'ouverture pour le public individuel : du mercredi au vendredi de 13h à 18h.
Samedis et deux premiers dimanches de chaque mois de 14h à 18h.
Fermé les dimanches des vacances scolaires et jours fériés.
Renseignements et réservations du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30 et le samedi de 14h à 18h au 01 47 86 38 85 ou sur musee@mairie-colombes.fr

EXPOSITION
7ème Biennale du Verre



Du samedi 5 avril au dimanche 21 septembre

Cette année, le musée accueille Jean-Baptiste Sibertin-Blanc, designer, ébéniste, enseignant à l'ENSAD Nancy, chercheur, et directeur artistique. Entouré de 15 artistes et créateurs verriers, il propose une exposition tout en poésie autour du verre et des mots.

Entrée gratuite

LE CONSERVATOIRE CHARLES AZNAVOUR AU MUSÉE

Concert thématique « À l'heure anglaise »



Dimanche 6 avril à 16h

Orchestré par Sébastien Boudria

Un nouveau format du Conservatoire arrive au musée : les concerts thématiques. Pour cette première, le professeur Sébastien Boudria et ses élèves rendront hommage à la Reine Henriette

Entrée gratuite sur réservation

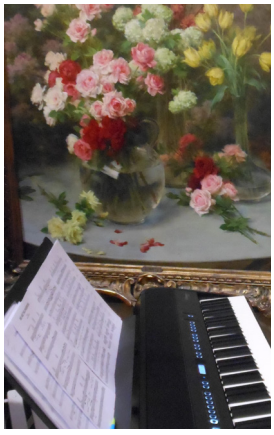
Atelier en langue des signes française

Jeudi 17 avril et jeudi 24 avril de 15h à 16h30

Cette initiation à la langue des signes est l'occasion de découvrir des œuvres du musée sous un autre angle et un nouveau langage.

Gratuit sur réservation

Nuit européenne des musées



Samedi 17 mai de 20h à 23h

Une soirée originale et artistique pour tout public. (programme à préciser)

Gratuit

Rencontre avec Jean-Baptiste Sibertin-Blanc



Samedi 14 juin à 15h

Gratuit sur réservation

Découvrez C 2Mains, le nouvel éCo.lieu de la transition écologique à Colombes !

21, rue Cugnet à Colombes
c2mains@eco-urbain.fr
Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour les plus connectés d'entre vous :
Instagram : c_2mains
Facebook : C 2Mains

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous : le samedi 7 juin pour le lancement de la saison haute (juin à septembre 2025) !
Itinéraire indicatif : Tramway T2, arrêt Jacqueline Auriol. Bus 176 et 276, arrêts Jacqueline Auriol et Colbert.
Les horaires d'ouverture sur la saison estivale seront bientôt dévoilés. Le lieu sera ouvert plusieurs jours dans la semaine.
En attendant, C 2Mains est ouvert tous les mercredis après-midi de 14h à 18h !





C 2Mains c'est quoi ?

C 2Mains, c'est un laboratoire d'expérimentation installé au 21 rue Cugnet à Colombes, et une formidable opportunité de réflexion et d'engagement citoyen qui favorise la transition écologique dans ce quartier !

Porté par l'aménageur éCo.urbain et la Ville de Colombes, C 2Mains est un espace pour que les Colombien(ne)s puissent développer leurs projets pour la transition écologique. Nous pouvons y trouvez de nombreux aménagements temporaires créés par les architectes YA+K et l'association Réavie :

- le mobilier construit en réemploi de matériaux a été construit en chantiers participatifs. Une halle événementielle en bois pour abriter différentes initiatives locales
- un potager et un laboratoire d'aquaponie géré par l'association des Amis de la Nature.
  Le jardin partagé est ouvert à tous et à toutes pour jardiner, planter, arroser, entretenir... Il est même possible de venir goûter les légumes et fruits qui y poussent ! Devenez bénévole au potager collectif en vous renseignant auprès des équipes sur place !
- un pavillon abrité pour accueillir les activités en cas d'intempéries et pour prendre un café avec l'équipe de C 2Mains !
- une buvette gérée par l'APEI de la Boucle de la Seine propose des bons petits plats, des goûters sucrés et des boissons ! Idéal pour déjeuner, prendre le goûter ou l'apéro en plein air !

Tout au long de l'année, de nombreuses associations colombiennes accompagnées de DVTup participent à la vie de cet éCo.lieu et proposent des animations diverses pour tous les âges et pour tous les goûts : atelier de jardinage, aquaponie et lombricompostage, représentation théâtrale, exposition, animation nature, conférences, couture, yoga, ...
De supers animations ont lieu chaque mois, pour vous tenir informé consultez notre programmation sur site ou sur les réseaux sociaux !
On peut participer ? Envie de partager vos idées ou de monter un projet en lien avec la transition écologique ?
C 2Mains c'est un lieu de co-construction avec les habitants, associations et divers acteurs locaux !

AVRIL				
JOUR	**MOIS**	**GENRE**	**INTITULÉ**	**PAGE**
Mardi	01-avr	Randonnée ½ journée avec transport	Laboissière-en-Thelle (60)	26
Jeudi	03-avr	Conférence	Patrimoine : L'architecture en 1874-1875…	31
Jeudi	03-avr	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Jeudi	03-avr	Demi-journée sans transport	Les Allées de Neuilly	9
Vendredi	04-avr	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	04-avr	Demi-journée à Colombes	Après-midi dansant	14
Lundi	07-avr	Demi-journée sans transport	L'hôpital de Nanterre : son histoire et ses projets	10
Lundi	07-avr	Conférence	Histoire : Les Ramessides : le flamboyant Ramsès II	31
Mardi	08-avr	Ateliers et divertissements	Si l'art stimulait votre mémoire? Portraits en photographie	28
Mardi	08-avr	Conférence en visio	Le Mont-Saint-Michel : visite guidée à distance	30
Mercredi	09-avr	Randonnée Commune	Dreux et ses environs (27)	26
Jeudi	10-avr	Conférence	Musique : La musique brésilienne	31
Jeudi	10-avr	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Jeudi	10-avr	Demi-journée sans transport	Les Allées de Neuilly	9
Vendredi	11-avr	Demi-journée sans transport à Colombes	Déjeuner « Aux tennis de l'Ile Marante »	14
Vendredi	11-avr	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	11-avr	Ateliers et divertissements	Méditation	15
Jeudi	24-avr	Demi-journée sans transport	Pantin, un patrimoine insoupçonné	11
Lundi	28-avr	Demi-journée sans transport	L'hôpital de Nanterre : son histoire et ses projets	10
Lundi	28-avr	Conférence	Histoire : Napoléon Buonaparte : un jeune officier ambitieux	31
Mardi	29-avr	Conférence	Personnages illustres : Victor Baltard	31
Mardi	29-avr	Spectacle sans transport	Pietragalla danse Barbara	17
Mercredi	30-avr	Demi-journée sans transport	Sur les traces d'Hector Guimard	12

INFO SANTE

En 2025, la santé mentale sera la Grande cause nationale de l'année !

« En mouvement pour notre santé mentale »

Une personne sur 4 sera confrontée au cours de sa vie à des troubles psychiques : anxiété, burn-out, etc.

Améliorer la santé mentale

Une pratique physique régulière contribue à améliorer la santé mentale et le bien-être.

En plus d'alléger les symptômes de dépression et d'anxiété, elle permet de meilleures capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement, souligne l'OMS.

La notion d'activité physique recouvre aussi bien le sport que des occupations plus simples, comme se déplacer à pied ou à vélo ou encore faire du ménage.

Pas besoin donc de se transformer en athlète pour engranger les bénéfices physiques et mentaux d'une activité physique.

L'essentiel est de bouger. Bouger plus, plus souvent et plus régulièrement !



VOS SORTIES EN UN CLIN D'ŒIL

MAI				
JOUR	**MOIS**	**GENRE**	**INTITULÉ**	**PAGE**
Lundi	05-mai	Conférence	Histoire : De la Campagne d'Egypte au Consulat	31
Mardi	06-mai	Conférence	Personnages illustres : Giacomo Puccini	31
Mercredi	07-mai	Demi-journée sans transport	L'hôpital de Nanterre : son histoire et ses projets	10
Mercredi	07-mai	Demi-journée sans transport	Pantin, un patrimoine insoupçonné	11
Lundi	12-mai	Conférence	Histoire : Napoléon Ier empereur	31
Mardi	13-mai	Randonnée ½ journée avec transport	Forêt des Hauts de Limay (95)	26
Mercredi	14-mai	Demi-journée sans transport	Le quartier de Javel	13
Jeudi	15-mai	Conférence	Patrimoine : Bilan et perspectives d'une période fondatrice	31
Jeudi	15-mai	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	16-mai	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	16-mai	Demi-journée à Colombes	Après-midi dansant	14
Vendredi	16-mai	Demi-journée sans transport	Le quartier de Javel	13
Vendredi	16-mai	Spectacle sans transport	Courageuses	18
Lundi	19-mai	Conférence	Histoire : L'héritage napoléonien	31
Mardi	20-mai	Ateliers et divertissements	Le vidéaste est parmi vous!	29
Mercredi	21-mai	Demi-journée sans transport	Le quartier de Javel	13
Jeudi	22-mai	Conférence	Musique : Tosca de Giacomo Puccini	31
Jeudi	22-mai	Journée avec transport	Mémoire et saveurs de Meaux	4
Jeudi	22-mai	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	23-mai	Demi-journée sans transport à Colombes	Danse thérapie	15
Vendredi	23-mai	Demi-journée sans transport à Colombes	Déjeuner « Aux tennis de l'Ile Marante »	14
Vendredi	23-mai	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	23-mai	Demi-journée sans transport	Sur les traces d'Hector Guimard	12
Vendredi	23-mai	Demi-journée sans transport	Bowling	14
Lundi	26-mai	Demi-journée sans transport	L'hôpital de Nanterre : son histoire et ses projets	10
Mardi	27-mai	Demi-journée sans transport	Sur les traces d'Hector Guimard	12
Mardi	27-mai	Ateliers et divertissements	Bourse aux plantes	28
Mercredi	28-mai	Demi-journée avec transport	Le parc des Chanteraines en train à vapeur (visite du dépôt)	6
Vendredi	30-mai	Demi-journée sans transport	Les Allées de Neuilly	9

JUIN				
JOUR	MOIS	GENRE	INTITULÉ	PAGE
Lundi	02-juin	Demi-journée avec transport	« Poses » entre croisière et peinture	7
Mardi	03-juin	Spectacle sans transport à Colombes	Les Chouettes Conteuses vous invitent au voyage	21
Mardi	03-juin	Spectacle sans transport	Une soirée chez Offenbach	19
Mercredi	04-juin	Demi-journée sans transport	Pantin, un patrimoine insoupçonné	11
Jeudi	05-juin	Journée sans transport à Colombes	Sportez-vous bien	5
Jeudi	05-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	06-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	06-juin	Demi-journée à Colombes	Après-midi dansant	14
Mardi	10-juin	Randonnée ½ journée avec transport	La boucle de Moisson (78)	26
Mercredi	11-juin	Demi-journée avec transport	« Poses » entre croisière et peinture	7
Jeudi	12-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Jeudi	12-juin	Demi-journée avec transport	Jean-Claude Brialy au Domaine de Monthyon	8
Vendredi	13-juin	Demi-journée sans transport à Colombes	Yoga du rire	15
Vendredi	13-juin	Demi-journée sans transport à Colombes	Déjeuner « Aux tennis de l'Ile Marante »	14
Vendredi	13-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	13-juin	Demi-journée sans transport	Le quartier de Javel	13
Lundi	16-juin	Demi-journée sans transport	Le quartier de Javel	13
Mardi	17-juin	Demi-journée sans transport	Sur les traces d'Hector Guimard	12
Mardi	17-juin	Spectacle sans transport	Anne Roumanoff - L'Expérience de la Vie	20
Mercredi	18-juin	Demi-journée sans transport	Les Allées de Neuilly	9
Jeudi	19-juin	Journée avec transport	Mémoire et saveurs de Meaux	4
Jeudi	19-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	20-juin	Demi-journée sans transport à Colombes	Cohérence cardiaque	16
Vendredi	20-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Vendredi	20-juin	Demi-journée avec transport	Jean-Claude Brialy au Domaine de Monthyon	8
Mercredi	25-juin	Demi-journée avec transport	Le parc des Chanteraines en train à vapeur (visite guidée du parc)	6
Jeudi	26-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29
Jeudi	26-juin	Demi-journée sans transport	Les Allées de Neuilly	9
Vendredi	27-juin	Demi-journée sans transport à Colombes	Sophrologie	16
Vendredi	27-juin	Ateliers et divertissements	Travailler sa mémoire	29



SPORTEZ-VOUS BIEN

Renseignements auprès du service Intergénérationnel 01 47 84 21 94







