

Semaine bleue

du vendredi **2 octobre**
au dimanche **11 octobre**
2026



RELIONS TOUS LES ÂGES
dans des territoires engagés !

- Ateliers • Spectacles • Prévention •
- Découvertes sportives • Conférences •

Renseignements : 01 47 84 21 94 ou intergenerationnel@mairie-colombes.fr



E.Leclerc
17000-3000

Krys
La confiance vous va si bien

l'Argenti
Ressources

CPTS
Colombes

MJC-Théâtre
Colombes

Ovilab

Dancefit

agirc-arico

CSC

Colombes
TENNIS
Club

POMONA
Piscine

COLOMBES
Hauts-de-Seine

Chers Colombiens,

Chaque année, la Semaine Bleue est un rendez-vous important pour notre ville. Elle nous permet de mettre à l'honneur nos aînés, de rappeler la place essentielle qu'ils occupent dans notre vie collective et de leur témoigner toute notre reconnaissance.

Cette édition a pour thème : « Relions tous les âges sur des territoires engagés ». À Colombes, cette ambition trouve une résonance toute particulière. Notre ville est riche de toutes ses générations, de leurs expériences, de leurs histoires et de ce qu'elles peuvent mutuellement se transmettre.

Nos aînés sont la mémoire vivante de Colombes. Ils ont contribué à construire notre ville, à faire vivre ses quartiers et à tisser les liens qui nous unissent aujourd'hui. Ils continuent, par leur engagement, leur expérience et leur présence, à enrichir notre commune.

Mais leur rendre hommage ne suffit pas. Nous devons aussi agir.

Avec l'équipe municipale, je souhaite que Colombes soit une ville attentive à chacun, à chaque étape de la vie. Une ville qui lutte concrètement contre l'isolement, qui favorise l'autonomie et qui permet à tous de participer pleinement à la vie locale. Une ville qui donne aux générations l'occasion de se rencontrer, de dialoguer et de partager.

C'est tout le sens de la programmation proposée cette année. Ateliers, rencontres, animations culturelles et moments de convivialité permettront à chacun de se retrouver, de découvrir de nouvelles activités et, surtout, de créer du lien.

Car une ville solidaire est une ville qui ne laisse personne de côté. C'est une ville qui sait prendre soin de celles et ceux qui ont tant donné, tout en favorisant la transmission avec les plus jeunes.

À Colombes, relier les âges n'est pas seulement le thème d'une semaine. C'est un engagement que nous faisons vivre tout au long de l'année. C'est notre volonté de construire une ville humaine, chaleureuse et fraternelle, dans laquelle chacun trouve sa place et se sent pleinement considéré.

Je souhaite à tous les Colombiens une très belle Semaine Bleue, riche en rencontres, en découvertes et en moments partagés.



Joakim GIACOMONI
Maire de Colombes



Sébastien PERROTEL
Adjoint au Maire
délégué à la Politique seniors,
à l'Intergénérationnel
et au Handicap

Joakim GIACOMONI,
Maire de Colombes

vendredi 2 octobre	Découverte vidéo-ludique	14h30	La Micro-Folie
	Concert festif	15h	Résidence Azur
	L'art de conter : BUMA HADHA RAYIEUN	19h	La Cave à Théâtre
samedi 3 octobre	Tournoi de tennis de table en intergénération	9h	J'Sport
	Randonnée pédestre Octobre Rose	14h45	Colombes devant Monoprix
	Concert Musi'Col	17h30	Conservatoire Charles Aznavour
dimanche 4 octobre	Le végétal en mouvement	14h	82 avenue Kléber
	Concert Salsa : Matraka	16h30	MJC-TC
	Spectacle : Première séance	17h	La Cave à Théâtre
lundi 5 octobre	Conférence : le diabète	14h	Tapis Rouge
	Prévention de la chute	14h	Centre de Long Séjour Louis Mourier
	Prévention de la chute	15h15	Centre de Long Séjour Louis Mourier
	Parcours prévention santé	15h30	Tapis Rouge
	Atelier sport-assouplissement	18h	CSC Europe
mardi 6 octobre	Atelier Yoga	19h	CSC Europe
	Marche nordique	14h	Gymnase A. Paré
	Atelier pâtisserie	14h30	Résidence L'Impérial
	Préparation du thé à la menthe	15h	Centre d'activités Chatou
	Initiation boules de pétanques lyonnaises et marseillaises	16h	Boulodrome Club de pétanque
mercredi 7 octobre	Jeu musical : Chorus Line	16h30	Maison de Famille La Roseraie
	Atelier informatique	10h	CSC Europe
	Atelier couture	10h	IME La Dauphinelle
	Un pas vers l'autre	10h30	Accueil de loisirs Camille Claudel
	Atelier gym douce	14h	CSC Europe
	Il était une fois Colombes	14h	Musée d'art et d'histoire
	Équithérapie	14h30	Résidence Azur
	Séance de sophrologie	14h30	Résidence L'Impérial
	Gymnastique en musique	15h	Résidence Tour d'Auvergne
jeudi 8 octobre	Atelier Swiss Ball	18h	CSC Europe
	Loto Intergénérationnel	18h	CSC Europe
	Découverte du MMA	10h30	Dojo A. Paré
	Les mythologies d'Asie	10h30	Musée Guimet
	Conférence : les clés d'un sommeil de qualité	14h	Conservatoire Charles Aznavour
	Initiation au padel	14h	CTC
	Les mythologies d'Asie	14h30	Musée Guimet
	Initiation au padel	15h	CTC
	Karaoke	15h	Résidence Esterel
vendredi 9 octobre	Initiation boules de pétanques lyonnaises et marseillaises	16h	Boulodrome Club de pétanque
	Séance de Zumba	16h30	École Maintenon
	Atelier Qi Gong	18h	CSC Europe
	Gymnastique holistique	14h	Lieu à définir
	Création de portefeuilles DIY	14h30	Solférino
	Loto inter-services	14h30	Centre de Long Séjour Louis Mourier
	Séance de Qi Gong	15h	Résidence Azur
	Gymnastique holistique	15h15	Lieu à définir
samedi 10 octobre	L'Atelier théâtre de la Roseraie	16h30	Maison de Famille La Roseraie
	Atelier de danse africaine	17h	CSC Europe
	Sketches théâtralisés et débat : "Tous ensemble"	18h30	La Cave à Théâtre
	Clean ton quartier	10h	CSC du Petit-Colombes
	Colombes se mobilise contre le cancer du sein	10h	Rue Saint-Denis
	Des jeux de société et des mots	14h30	Médiathèque de la Marine
	Rallye ludique en interG	14h30	La Micro-Folie
dimanche 11 octobre	Loto en Intergénérationnel	15h	Résidence Tour d'Auvergne
	Nuit du conte	18h30	MJC-TC
	Concert de la chorale Melody's	19h30	Clocher de Colombes
	Marche active	10h	Devant la Mairie
	Atelier comptage des arbres	14h30	Service Loisirs et Intergénérationnel
	Cabaret intergénérationnel : artiste d'un jour	14h30	Espace Jacques Chirac

Activités tout public

Vendredi 2 octobre

Atelier

Découverte vidéo-ludique

Recomposer un puzzle du Mont Saint Michel en 3D, vous initier à la peinture en réalité virtuelle ou encore jouer avec le langage ? C'est qu'un médiateur jeu et numérique vous propose à l'occasion d'expériences ludiques et immersives, sur PC et consoles ou via un casque de réalité virtuelle.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Micro-folie à 14h30

Nombre de places : 10

Spectacle

Concert festif

Venez chanter avec Michel Dan, sur des airs entraînants !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Résidence Azur à 15h

Nombre de places : 6

Spectacle

L'art de conter

BUMA HADHA RAYIEUN (*chouette c'est chouette*)

Les Chouettes conteuses (collectif amateur de la Compagnie Le Temps de Vivre), accompagnées par Rachid Akbal

Les Chouettes Conteuses s'emparent des contes dits arabes, enrichis par les cultures des peuples du Levant au Couchant, au sud du bassin méditerranéen.

Entre poésie et humour, entre cruauté et merveilleux, ces histoires fascinent depuis des siècles. Nous les connaissons et apprécions leur talent à nous surprendre : elles vont, comme des abeilles, faire leur miel de cette nouvelle récolte.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : La Cave à Théâtre à 19h

Organisateur : Compagnie Le Temps de Vivre

Nombre de places : 60

Samedi 3 octobre

Activité physique

Randonnée pédestre Octobre Rose

Participez à une randonnée d'un peu plus de 6km environ au travers des rues de Colombes. Chaque participant se verra remettre un T-Shirt Rose pour marquer l'occasion. En partenariat avec le service prévention santé, dans le cadre d'Octobre Rose.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : devant le magasin Monoprix à 14h45

Nombre de places : 100

Spectacle

Concert Musi'Col

La Troupe Musi'Col composée d'habitants de Colombes et des villes alentours, de tous âges et de tous quartiers vous invite à assister à leur spectacle où toutes les musiques seront mises à l'honneur. Dynamisme et bonne humeur seront au programme !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Conservatoire Charles Aznavour à 17h30

Nombre de places : 200

Dimanche 4 octobre

Atelier

Le végétal en mouvement : découverte de l'oseraie et initiation aux savoir-faire végétaux

Venez découvrir une oseraie urbaine adossée aux berges de la Seine ! Après une visite du site et la découverte de ses réalisations en architecture végétale, participez à un atelier d'initiation à la multiplication végétale par bouturage, puis expérimentez les techniques de tressage et de plessage en réalisant vos propres créations en osier. L'après-midi se conclura par un échange autour des enjeux de la végétalisation urbaine, de la multiplication végétale en circuit court et des défis auxquels sont confrontés ces projets citoyens.

Gratuit : sur réservation

Organisateur : Boutures en Seine

Rendez-vous : 82 avenue Kléber à 14h

Nombre de places : 15

Spectacle

Concert SALSA : Matraka

Le groupe Matraka, emmené par Juan Manuel Nieto, accompagné de la Wey Segura, de Thomas Bellon, batteur de Kassav, et de toute sa troupe de musiciens, vous fera voyager au cœur des rythmes latins. Au fil des années, le groupe a su développer une identité

musicale singulière, mêlant les influences cubaines, colombiennes et caribéennes dans une énergie festive et irrésistiblement dansante. Reconnu pour attirer un large public à Paris comme sur les scènes des plus grands festivals, Matraka promet une soirée haute en couleur. Leur passage à Colombes devrait ravir tous les amateurs de musiques latines, dans une ambiance chaleureuse, conviviale et festive.

Gratuit : sur réservation

Organisateur : Caf'Muz

Rendez-vous : MJC/TC de Colombes à 16h30

Nombre de places : 200

Spectacle

Première séance

De Olivier Heyraud et Dom Lakanal

Par la compagnie Le Trille Blanc

Mise en scène de Olivier Heyraud et Dom Lakanal

Une première séance, c'est une façon de se mettre à nu, sans témoin, devant un professionnel.

« Perdre mon temps, me libérer, et ne pas oser dire les raisons de mon ennui » : voilà, pourquoi je suis ici.

Bien installé devant ce spécialiste, je chuchote, je parle sans rien dire, je joue la comédie pour ne pas avouer mon mal étrange, mon manque de curiosité.

Suis-je un peu « dérangé » ? Allez savoir ! C'est beaucoup d'être là, si en plus il faut faire quelque chose.

**Tarifs : 10 € plein tarif, 6€ tarif abonné service Loisirs
et Intergénérationnel, à régler sur place**

Réservations : 01 47 80 92 19 ou mail : annibal.lacave@gmail.com

Rendez-vous : La cave à Théâtre à 17h

Nombre de places : 60

Lundi 5 octobre

Atelier

Prévention de la chute

Venez découvrir le sport santé en toute sécurité, avec des séances encadrées par un éducateur d'activités physiques adaptées.

Séances axées sur le renforcement musculaire et la prévention de la chute.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Centre de long séjour les Renouillers à 14h et 15h15

Nombre de places : 10/créneau

Conférence

Le diabète : le diabète, mieux le comprendre pour mieux le vivre

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) de Colombes, en partenariat avec la Ville de Colombes, a le plaisir de vous inviter à une conférence dédiée au diabète, animée par le Docteur Gaëlle Ribault.

Maladie chronique qui touche un nombre croissant de Français, le diabète soulève de nombreuses questions : comment le dépister, le comprendre, l'accompagner au quotidien ? Cette conférence, ouverte à tous, sera l'occasion d'échanger avec un professionnel de santé sur les symptômes, les facteurs de risque, les traitements existants et les bons réflexes à adopter pour mieux vivre avec cette pathologie.

Un temps d'information et de dialogue pensé pour les habitants de Colombes, dans une démarche de prévention et de proximité portée par les professionnels de santé du territoire.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Tapis Rouge à 14h

Co-organisateurs : services prévention santé, Loisirs et Intergénérationnel, et CPTS de Colombes

Nombre de places : 60

Atelier

Parcours Prévention Santé

Parce qu'il est toujours essentiel de prendre soin de sa santé, venez retrouver des professionnels du secteur dans une démarche de prévention.

Plusieurs dépistages sont proposés : Autopalpation, bucco-dentaire, audition, prises de tension, dextros, examen de la vue, Icope, test mémoire.

Ateliers diététiques, podologie, quizz, jeux.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Tapis rouge de 15h30 à 18h

Co-organisateurs : services prévention santé, Loisirs et Intergénérationnel, et CPTS de Colombes

Nombre de places : 60

Activité physique

Atelier sport-assouplissement

Découvrez cet atelier proposé par le CSC et pratiquez une séance avec leurs adhérents.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 18h

Nombre de places : 4

Activité physique

Atelier yoga

Découvrez cet atelier proposé par le CSC et pratiquez une séance avec leurs adhérents.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 19h

Nombre de places : 4

Mardi 6 octobre

Activité physique

Marche nordique

Découvrez ce sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Gymnase Ambroise Paré devant le portail à 14h

Organisateur : Direction des Sports

Nombre de places : 15

Atelier

Pâtisserie

En compagnie de l'animatrice de l'établissement, venez réaliser des gourmandises avant de les déguster plus tard dans l'après-midi !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence L'Impérial à 14h30

Nombre de places : 4

Atelier

Préparation du thé à la menthe

Venez apprendre la « vraie » recette du thé à la menthe, dans une ambiance chaleureuse autour de ce symbole d'hospitalité.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Centre d'activités Chatou à 15h

Organisateur : La Colombe et le Fennec

Nombre de places : 20

Activité physique

Initiation boules de pétanques lyonnaises et marseillaises

Envie de pointer, tirer les boules lyonnaises et marseillaises lors d'une initiation ouverte à tous.

Bonne humeur, convivialité et quelques parties seront au rendez-vous !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Boulodrome Club de Pétanque à 16h

Nombre de places : 10

Atelier

Jeu « Chorus Line »

La règle de ce jeu musical est simple : trouvez le titre de la chanson et tentez de l'intégrer dans une frise chronologique musicale. L'occasion au passage de chanter en chœur quelques grands standards du répertoire d'ici ou d'ailleurs !

Proposé par Jérémie Cahen, animateur et Pascal Wozniak, pianiste

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence La Roseaie à 16h30

Nombre de places : 5

Mercredi 7 octobre

Atelier

Atelier informatique

Découvrez cet atelier proposé par le CSC et pratiquez une séance avec leurs adhérents.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 10h

Nombre de places : 4

Atelier

Atelier couture

Pendant une heure, en binôme avec un jeune, vous découvrirez l'atelier couture et réaliserez ensemble une petite création, sous la supervision d'une éducatrice spécialisée.

Un moment privilégié pour transmettre, échanger, créer ensemble et valoriser les compétences de chacun. Aucune compétence particulière en couture n'est nécessaire : l'envie de partager et de faire ensemble suffit !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : IME La Dauphinelle à 10h

Nombre de places : 4

Activité physique

Atelier Danse : un pas vers l'autre

Atelier de danse de 45 minutes qui réunit les plus jeunes et les aînés pour un moment de mouvement, de rires et de complicité. Au programme : des jeux dansés, des rythmes accessibles à tous, des échanges spontanés, des émotions et surtout le plaisir de danser ensemble ! Ici, pas de performance, juste l'envie de créer du lien, de se découvrir autrement et de partager la joie de la danse, chacun à son rythme, chacun à sa manière.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Accueil de loisirs maternel Camille Claudel à 10h30

Organisateur : Association Cap

Nombre de places : 10

Activité physique

Gym douce

Découvrez cet atelier proposé par le CSC et pratiquez une séance avec leurs adhérents.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 14h

Nombre de places : 4

Visite

Il était une fois Colombes

En intergénération.

À partir de la maquette du bourg de Colombes, cette visite invite à observer l'organisation du village en 1780 : emplacement du centre, axes de circulation, principaux bâtiments. Guidés par une médiatrice, les participants pourront échanger sur l'évolution de la ville.

La visite se terminera par un temps créatif où chacun pourra réaliser sa carte du village de Colombes.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Musée d'art et d'histoire à 14h

Nombre de places : 10

Atelier

Sophrologie

Encadré par une intervenante extérieure.

Relaxation et détente au rendez-vous !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence L'Impérial à 14h30

Nombre de places : 4

Atelier

Equithérapie

Séance animée par Charlotte Billeau pour un après-midi intergénérationnel avec les enfants du CSC Europe.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence Azur à 14h30

Nombre de places : 5

Activité physique

Gymnastique en musique

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence Tour d'Auvergne à 15h

Nombre de places : 4

Atelier

Loto intergénérationnel

Grand loto intergénérationnel organisé et animé par les jeunes du CSC.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 18h

Nombre de places : 20

Activité physique

Atelier Swiss Ball

Gymnastique avec des ballons

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 18h

Nombre de places : 4

Jeudi 8 octobre

Visite

Visite guidée sur les mythologies d'Asie

Les épopées hindoues du Mahabharata et du Ramayana, mettent en scène des valeurs morales, des croyances et des idées qui restent très présentes dans la culture de l'Inde

d'aujourd'hui. Au Japon, les croyances ancestrales du shinto rappellent aux hommes qu'à l'origine de la création du monde se trouvent les divinités kami mais aussi les yokaïs. Un voyage en Asie sans quitter la France !

Gratuit : sur réservation

Visites et organisateur : Musée Guimet à 10h30 et 14h30

(sous réserve d'une adaptation pour le jour et l'horaire)

Adresse : 6 place d'Iéna, Paris 16^e

Accès : Depuis St Lazare, métro 13 jusqu'à Miromesnil puis métro 9 jusqu'à Iéna

Nombre de places : 19/créneau

Activité physique

Découverte du MMA

Venez découvrir les bases des arts martiaux et sports de combat lors d'une séance d'initiation animée par Bafodé Gassama, champion de la discipline.

Ouverte à tous, aussi bien aux passionnés, qu'aux curieux !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Dojo Ambroise Paré à 10h30

Organisateur : Bafodé Gassama

Nombre de places : 10

Conférence

Les clés d'un sommeil de qualité

Le sommeil est un besoin vital chez l'être humain. Quand il est de piètre qualité, les conséquences peuvent être délétères pour la mémoire, l'attention, l'humeur et pour la santé de façon générale.

Comprendre les mécanismes de notre sommeil et les règles biologiques qui le régissent permet de mettre en place des stratégies qui favorisent la venue du marchand de sable sans avoir recours à la chimie pour profiter pleinement de nuits régénératrices !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Conservatoire de musique et de danse Charles Aznavour à 14h

Organisateur : AGIRC-ARRCO

Nombre de places : 150

Activité physique

Initiation au padel

Le padel est un sport de raquette qui se joue sur un court divisé par un filet, encadré de vitres et grillages. Nous vous proposons 2 ateliers de découverte.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Colombes Tennis Club à 14h et 15h

Nombre de places : 4/créneau

Spectacle

Karaoké

Venez pousser la chansonnette et partager un moment convivial lors de ce karaoké.
En solo ou en groupe, le micro vous attend !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence Esterel à 15h

Nombre de places : 7

Activité physique

Initiation boules de pétanques lyonnaises et marseillaises

Envie de pointer, tirer les boules lyonnaises et marseillaises lors d'une initiation ouverte à tous.

Bonne humeur, convivialité et quelques parties seront au rendez-vous !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Boulodrome Club de Pétanque à 16h

Nombre de places : 10

Activité physique

Séance de Zumba

Petits et grands, laissez-vous entraîner au rythme de la Zumba.

Aucun niveau n'est requis, juste l'envie de danser ensemble !

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : École Maintenon à 16h30

Organisateur : Souad Dilay

Nombre de places : 10

Activité physique

Atelier Qi-Gong

Découvrez cet atelier proposé par le CSC et pratiquez une séance avec leurs adhérents.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 18h

Nombre de places : 4

Vendredi 9 octobre

Activité physique

Gymnastique holistique

Gym douce pour tous.

Les mouvements sont décrits de manière précise et chacun va à son rythme en suivant sa respiration. Les mouvements se pratiquent allongés sur le dos, sur le côté, assis et debout. Ainsi, les articulations sont mobilisées en douceur et les tensions musculaires sont réduites. Chacun expérimente les différentes propositions et en ressent les effets (localisés ou à distance) lors d'un temps de pause.

Merci de venir avec votre tapis de sol.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : *Lieu à définir* à 14h et 15h15

Organisateur : Nelly Bejjani

Nombre de places : 10/créneau

Atelier

Loto inter-services

Venez jouer avec les patients des services SMR et USLD et tentez de gagner le gros lot ! Un goûter vous sera proposé en fin d'animation.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Centre de long séjour les Renouillers à 14h30

Nombre de places : 20

Atelier

Création de portefeuille DIY

Cette association vous propose de créer un portefeuille original en matière Tetra Pak. Quelques astuces suffisent pour donner une seconde vie à un emballage et repartir avec votre réalisation.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : Centre d'activités Solférino à 14h30

Organisateur : Ressourcerie L'Argen'Tri

Nombre de places : 8

Activité physique

Séance de Qi-gong

Séance de gymnastique traditionnelle chinoise, animée par Joëlle Bednarski

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence Azur à 15h

Nombre de places : 5

Atelier

L'Atelier théâtre de la Roseraie

L'art de bien jouer, c'est d'abord savoir se connecter à ses partenaires sur scène.

À travers une série d'exercices ludiques mêlant technique de jeu et sens de l'improvisation, Claire Penalver Smorawinska (comédienne et professeure de théâtre) vous propose une initiation à la pratique théâtrale dans une ambiance conviviale et décontractée.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence La Roseraie à 16h30

Nombre de places : 7

Activité physique

Atelier de danse africaine

Découvrez cet atelier proposé par le CSC et pratiquez une séance avec leurs adhérents.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC Europe à 17h

Nombre de places : 4

Spectacle

Sketches théâtralisés et débat : « Tous ensemble »

Une soirée théâtre échange présentée par l'Union locale des retraités CFDT de Colombes et Bois Colombes : Qu'en est-il de la parole des personnes âgées ? Sont-elles écoutées, respectées et plus particulièrement si elles portent des fragilités ?

Dans la maison de retraite, c'est la panique, la révolte : Lucie gardera-t-elle son Job ? Mme Nomblet aura-t-elle sa mutation ? Le maire sera-t-il réélu ? Mme Lebaront divorcera-t-elle ? Les retraités pourront-ils enfin faire des booms jusqu'à 22h30 ?

Des sketches, un débat et un pot convivial pour éclaircir la situation.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : La Cave à Théâtre à 18h30

Organisateur : Union locale des retraités de la CFDT

Nombre de places : 60

Samedi 10 octobre

Atelier

Clean ton quartier

Atelier en 2 équipes. L'une prépare le repas qui sera ensuite partagé avec l'ensemble des participants pendant que l'autre équipe ramassent les déchets dans le quartier.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : CSC du Petit-Colombes à 10h

Nombre de places : 10/équipe

Atelier

Des jeux de société et des mots

Franchissez les portes de la bibliothèque pour participer à un bingo brise-glace, faire de nouvelles rencontres, puis partager un moment convivial autour de jeux de société qui mettent à l'honneur votre goût des mots et de l'imaginaire.

Entrée libre

Rendez-vous et organisateur : Médiathèque de la Marine à 14h30

Atelier

Rallye ludique intergénérationnel

Vous êtes invités à une découverte croisée de jeux issus de différentes générations. Seul ou accompagné d'un enfant de votre entourage, venez défier les plus jeunes en jouant aux jeux de votre enfance... et à votre tour essayez les jeux des enfants de 2026.

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : La Micro-Folie à 14h30

Nombre de places : 10

Atelier

Loto intergénérationnel

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous et organisateur : Résidence La Tour d'Auvergne à 15h

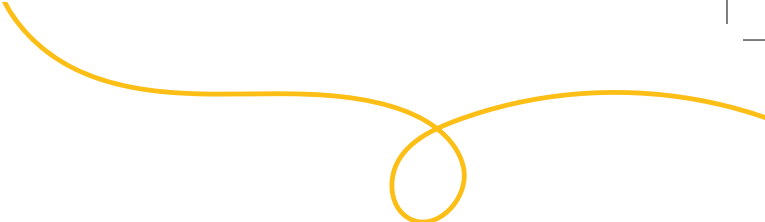
Nombre de places : 6

Prévention

Colombes se mobilise contre le cancer du sein

Journée du commerce de proximité rue Saint Denis.

Organisé en partenariat avec le service des commerces, le GACI et la Ligue contre le cancer.



Dès 10h, venez nous rejoindre dans les différents stands de sensibilisation et de bien-être : informations sur le dépistage, espace de rencontre avec la ligue contre le cancer, photobooth, massages...

À 15h, devant la gare de Colombes, venez profiter des animations musicales et dansées, autour de la Parade Rose des Batuc'Ados et des enfants de l'Association Cap.

Entrée libre

Rendez-vous : rue Saint Denis à partir de 10h

Spectacle

Concert de La chorale Melody's sous le clocher rose

Entrée libre

Rendez-vous : devant le clocher de l'ancienne église à 19h30

Spectacle

Nuit du Conte

J'entends la pluie, m'a dit l'escargot

Dans le cadre de la 27^e édition du festival Rumeurs Urbaines.

Des familles entières, des âmes solitaires, des artistes de la parole, quadragénaires cette année. La grande salle de la MJC de Colombes, et derrière le rideau de fond, des tables qui attendent les convives pour le temps du repas convivial.

Les trois coups. La lumière brille, et c'est parti. La Nuit du conte de Colombes déroule son tapis d'étoiles. Un rendez-vous, une belle habitude. Une soirée en trois parties.

Des histoires d'aujourd'hui et des contes de toujours, la multiplicité des récits, la pluralité des univers pour nous divertir, nous enrichir, nous faire rire et toucher juste, nous toucher là, à cet endroit intime du cœur où l'on ne retient plus ses larmes. Sentir la terre sous nos pieds, l'herbe grasse, l'herbe mouillée, les pots de yaourt dans la vinaigrette. Marcher sur la croûte du ciel, la tête en bas. Les enfants dans les bras.

Des rêves au bord des yeux. Et tout le monde est heureux.

Conception : Rachid Akbal – Avec : Caroline Loze, Déborah Di Giglio, Adama Adepoju dit « taxi-conteur » et Rachid Akbal – Régie son : Mathieu Aubourg – Régie plateau : Fanchon Voisin.

Tarifs : les modalités de réservation et les tarifs seront communiqués prochainement sur le site du festival et auprès de nos partenaires.

Rendez-vous : MJC-TC à 18h30

Pour plus d'information : 01 47 60 00 98 — info@le-temps-de-vivre.info

Dimanche 11 octobre

Activité physique

Marche active, renforcements musculaire

Avec les résidents de l'Institut Geneviève Desbois (personnes en situation de handicap)

Gratuit : sur réservation

Rendez-vous : devant la mairie de Colombes à 10h

Organisateur : Service prévention santé

Nombre de places : 20

Atelier

Comptage des arbres

L'association Colombes Respire vous propose un atelier de comptage/recensement des arbres.

L'activité sera suivie d'un goûter autour duquel les participants exprimeront leurs impressions et questionnements.

Gratuit : sur réservation

Organisateur : Colombes Respire

Rendez-vous : Service Loisirs et Intergénérationnel à 14h30

Nombre de places : 10

Spectacle

Cabaret intergénérationnel "Artiste d'un jour"

Cet événement clôturera la Semaine Bleue.

En 1^{ère} partie, dès 14h30, venez retrouver le groupe Past to Present pour un concert de rock français et international.

En 2^{nde} partie, à partir de 16h, des talents d'un jour viendront chanter, danser, vous proposer de la magie, le temps d'un numéro.

Gratuit

Rendez-vous : Espace Jacques Chirac à 14h30

Co-organisateur : CSC des Fossés-Jean

Nombre de places : 150

Carnet d'adresses

Accueil de loisirs Camille Claudel

29 rue Jules Michelet

Centre Social et Culturel Europe

32 avenue de l'Europe

01 47 84 89 67

**Centre Social et Culturel
des Fossés-Jean****Espace Jacques Chirac**

1 rue Jules Michelet

01 42 42 86 76

**Centre Social et Culturel du Petit-
Colombes****Espace Colbert**

231 rue Jules Ferry

01 47 81 24 91

Cave à Théâtre

56-58 rue d'Estienne d'Orves

01 47 80 92 19

IME La Dauphinelle

88 rue du Maréchal Joffre

MJC-TC

96-98 rue Saint-Denis

01 56 83 81 81

Médiathèque de la Marine

155 boulevard Charles de Gaulle

01 47 60 06 40

Musée municipal d'art et d'histoire

2 rue Gabriel Péri

01 47 86 38 85

**Conservatoire de musique et de danse
Charles Aznavour**

25 rue de la Reine Henriette

01 47 60 83 83

La Micro-folie

24 rue Jean-Jacques Rousseau

Maison de famille La Roseraie

76 rue des cerisiers

01 42 42 37 51

Maison de retraite Marcelle Devaud

31 rue Jean-Jacques Rousseau

01 41 19 75 30

Maison de retraite Tour d'Auvergne

2 avenue de la Tour d'Auvergne

01 42 42 18 70

Maison de retraite Azur

27 rue Youri Gagarine

01 47 85 17 17

Maison de retraite Esterel

50-58 rue Branly

01 47 85 07 78

Maison de retraite l'Impérial

8 rue de Mantes

01 56 83 56 56

**Centre de long séjour Les Renouillers-
APHP Louis Mourier**

178 rue des Renouillers

(Demander à l'accueil qu'ils vous indiquent
le bâtiment)

Service Loisirs et Intergénérationnel

2 rue du Président Salvador Allende

Centre d'activités Chatou

37 rue de Chatou

Centre d'activités Solférino

39/45 rue Solférino

Colombes Tennis Club

Parc départemental Pierre Lagravère

J'Sport

27 avenue de l'Europe

Salle Fanfare

6 rue du 11 novembre 1918

Gymnase et Dojo Ambroise Paré

140 rue Saint-Denis

Boutures en Seine

82 avenue Kléber

(nous consulter pour plus de détails)

Hôtel de Ville

Place de la République

Boulodrome Club de Pétanque

74 rue du Maréchal Joffre

École élémentaire Maintenon

3 rue des glycines

Focus : Activité non- ouverte au public extérieur

Samedi 3 octobre

9h-12h : Tournoi de tennis de table, en intergénération avec les jeunes de l'Étoile Sportive Colombienne, au J'Sport suivi d'un déjeuner partage.

Réservé aux abonnés du service Loisirs et Intergénérationnel pratiquant déjà l'activité.

