

<i>ANIMATIONS de SEPTEMBRE 2026</i>	
<b>JEUDI 3</b>	<b>Randonnée d'une journée : Uilly Saint-Georges</b> <i>Responsable : Annie Wdowiak</i>
<b>VENDREDI 4</b>	En matinée <b>CHORALE</b> - Conservatoire de Musique Après-midi <b>JEUX</b> - Maison des Associations
<b>DIMANCHE 6</b>	<b>JOURNEE DES ASSOCIATIONS</b>
<b>VENDREDI 11</b>	En matinée <b>CHORALE</b> - Conservatoire de Musique Après-midi <b>JEUX</b> - Maison des Associations
<b>MARDI 15</b> <b>Maison des associations</b>	<b>Conférence : Sophrologie, Stress et émotions</b> par M. Ludovic Mouillard  Nous retrouverons M. Ludovic Mouillard pour une séance cette fois centrée sur la sophrologie. Cette séance comportera une partie théorique et des exercices d'application. Nous envisagerons un protocole et une pratique pour apprendre à mieux vivre nos émotions et gérer notre stress. S'il n'existe pas de «bonnes» ou de «mauvaises» émotions, mais des émotions «agréables» ou «désagréables», il s'agit d'apprendre à développer un juste rapport avec elles afin de mieux vivre avec soi-même et les autres.
<b>JEUDI 17</b>	<b>Balade à thème : Rambouillet</b> <i>Responsable : Guy Steinbach</i>
<b>VENDREDI 18</b>	En matinée <b>CHORALE</b> - Conservatoire de Musique Après-midi <b>JEUX</b> - Maison des Associations
<b>MARDI 22</b> <b>Salle des Fêtes</b>	<b>Animation : La dynastie julio-claudienne, que de problèmes !</b> par M. Daniel Gaillet  Jules César (premier des Césars) a fondé la solide dynastie des Julio-Claudiens en adoptant par testament son neveu Octave, qui -sous le nom d'Auguste- exercera un pouvoir autocratique sur Rome. La dynastie julio-claudienne qui dominera Rome pendant 96 ans, jusqu'à Néron, (de 27 av. J.-C à 68 après J.-C.) a alimenté la légende noire des empereurs cruels et fous, capables des plus folles extravagances. Avec Daniel Gaillet nous remonterons au temps des Romains, au fil d'une conférence ponctuée d'humour qui ne sera pas du tout un cours d'Histoire mais une promenade, une suite d'anecdotes à même de répondre à ces questions «brûlantes» : César a-t-il été victime d'un parricide ? Auguste trouvera-t-il un successeur ? Tibère régnera-t-il ? Le cheval de Caligula pourra-t-il se reposer ? Claude s'invitera-t-il au combat de gladiateurs ? Néron gagnera-t-il les jeux olympiques ?... Et le rôle des femmes dans tout cela ?
<b>JEUDI 24</b>	<b>Randonnée d'une 1/2 journée (après-midi) : Jouy-Sous-Thelle</b> <i>Responsable : Annie Wdowiak</i>
<b>VENDREDI 25</b>	En matinée <b>CHORALE</b> - Conservatoire de Musique Après-midi <b>JEUX</b> - Maison des Associations
<b>MARDI 29</b> <b>Maison des associations</b>	<b>Conférence : Les enceintes De Paris</b> par M. Cyril Herrou, conférencier national  La physionomie actuelle de Paname est intimement liée à la présence, réelle ou en filigrane, de ses murailles et remparts, qui l'ont jadis entourée à des fins militaires...ou fiscales! Au fur et à mesure de son extension, la capitale s'est vue entourée de sept systèmes d'enceinte ! Cette conférence retracera leur histoire, de l'enceinte gallo-romaine ayant protégé l'île de la Cité au temps des invasions barbares jusqu'aux fortifications de Thiers, un système défensif coûteux s'étant avéré particulièrement inefficace lors du siège de 1870 puis face aux canons allemands à longue portée durant la "Der des Ders" !

**IMPORTANT** : Le nombre de places à la Maison des Associations est limité. Si vous vous êtes inscrit à une conférence et que vous ne pouvez plus venir, nous vous remercions d'en avvertir Elisabeth Rameau par email (adresse : [bab095@yahoo.fr](mailto:bab095@yahoo.fr)).