



PROGRAMME
SENIORS

MAI 2026

"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, QUAND LES BEAUX JOURS REVIENNENT"



Infos pratiques :

Maison des seniors
6, promenade Louis Vuillermoz
94210 Saint-Maur-des-Fossés
Tél. : 01 45 11 65 17
service.seniors@mairie-saint-maur.com

Horaires d'ouverture :

lundi 13h30-18h
mardi 9h-12h & 13h30-18h
mercredi 9h-16h
jeudi 9h-12h & 13h30-20h30
vendredi 9h-16h

Les ateliers proposés s'inscrivent dans une démarche de prévention, avec pour objectif de favoriser un vieillissement actif et en bonne santé. Ils abordent plusieurs thématiques essentielles :

- **La stimulation cognitive** : raisonnement, stratégie, différentes mémoires, orientation...
- **La motricité globale et coordination motrice** : activités physiques
- **La motricité fine** : dextérité
- **La nutrition**
- **La qualité de vie** : bien-être, pratico-pratique...

L'équipe de la Maison des seniors est à votre disposition pour vous orienter vers les ateliers correspondant à vos besoins et vos envies.

*Inscription en ligne sur « Mon Espace Citoyen »
sur place à la Maison des seniors
et par téléphone au 01 45 11 65 17*

Les lieux des rendez-vous des activités signalées par un « * » seront communiqués ultérieurement.

PARTENAIRES :



LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

PARTAGE DE COMPÉTENCES: ATELIER D'ÉCRITURE HAÏKU

14H-15H30

Avec Jean-Hugues, bénévole
Thèmes et principales techniques
*Merci de vous munir d'un stylo
et d'un cahier*

Cycle de 5 séances

Jeudi 7 mai

Jeudi 4 juin

Jeudi 11 juin

Jeudi 18 juin

PARTAGE DE COMPÉTENCES: AUTOUR DE LA PHOTO

14H-15H30

Avec François, bénévole
Apportez votre appareil photo

Cycle de 2 séances

Mardi 12 mai

Mardi 26 mai

PARTAGE DE COMPÉTENCES: QI GONG

16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 7 séances

Mardi 5 mai

Mardi 19 mai

Mardi 26 mai

Mardi 2 juin

Mardi 9 juin

Mardi 16 juin

Mardi 26 juin

CYCLE DE CONFÉRENCE

14H-15H30

Avec ARTZ

Léonard de Vinci le mouvement en
photographie, les scènes de famille
et l'Asie du Quai Branly

Cycle de 4 séances

Mercredi 6 mai

Mercredi 20 mai

Mercredi 3 juin

PARTAGE DE COMPÉTENCES: SHIATSU AU SOL

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole
Prévoir un coussin

Cycle de 2 séances

Mercredi 13 mai

Mercredi 20 mai

PARTAGE DE COMPÉTENCES: MOSAÏQUE



14H-17H30

Avec Evelyne, bénévole

Cycle de 4 séances

Lundi 4 mai

Lundi 11 mai

Lundi 18 mai

Lundi 1er juin

TAÏ-CHI



10H-11H30

Avec Vincent

Tarif 12€

Cycle de 4 séances

Mercredi 13 mai

Mercredi 20 mai

Mercredi 10 juin

Mercredi 24 juin

ART THÉRAPIE

10H-11H45

Avec les fées du mieux être

Tarif 6€

Cycle de 2 séances

Jeudi 7 mai

Jeudi 28 mai

ATELIER MÉMOIRE

Avec Delta 7

Cycle de 10 séances

Jeudi 21 mai de 14h à 16h

Jeudi 28 mai de 14h à 16h

Jeudi 4 juin de 14h à 16h

Jeudi 11 juin de 14h à 16h

Lundi 15 juin de 14h à 16h

Lundi 22 juin de 14h à 16h

Vendredi 26 juin de 13h30 à 15h30

Jeudi 2 juillet de 14h à 16h

Jeudi 9 juillet de 14h à 16h

Vendredi 10 juillet de 13h30 à 15h30

ATELIER COUTURE : CONFECTION D'UN TABLIER DE COMPTINE EN CRÉA-RÉCUP

9H15-10H15

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Dans le cadre de la semaine de la parentalité
prévue la première semaine de juin

Cycle de 4 séances

Mardi 5 mai

Mardi 12 mai

Mardi 19 mai

Mardi 26 Mai



VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 4 MAI

14H-15H

Méthode feldenkrais

Avec Sophie

Tarif 3€

14H-16H

Atelier numérique : reconnaître les mails frauduleux

Avec la Maison des étudiants et du numérique

MARDI 5 MAI

9H30-10H30

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif 6€

14H-15H

Partage de compétences : échanger en anglais

Niveau intermédiaire

Avec Evelyne, bénévole

14H-16H

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H

Partage de compétences : comment se protéger contre les arnaques sur internet ?

Avec Hervé, bénévole

14H-17H



Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H15-17H45

Kirigami, l'art du papier à découper

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MERCREDI 6 MAI

9H30-10H15

Proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

La proprioception est la capacité du corps à percevoir la position et les mouvements du corps sans les regarder. Elle est essentielle pour l'équilibre, la coordination et la prévention des chutes.

Tarif 3€

10H-11H30

Zumba Gold

Avec Sun and Dance

Tarif 3€

10H-12H

Jeux de société

Pratique libre

10H30-11H30

Partage de compétences : dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H30-11H30

Visite de l'Assemblée nationale

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de l'aubergine
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

12H15-13H15 *



Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

13H-14H30

Partage de compétences : shiatsu
sur chaise
Avec Jean-Michel, bénévole

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : exfoliant
pour les pieds
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H30-15H30

Partage de compétences : do-in
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 7 MAI

9H30-11H30

Dessin zen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30

Visioconférence : Venise au XVIII^e siècle
et son carnaval
Avec Happyvisio

14H-17H

Permanence avec France AVC
Avec Patricia Darracq, infirmière
Rendez-vous individuel de 30 minutes de
renseignement et orientation

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

15H-16H

Découverte du Pranayama

Avec Valérie

Le pranayama est une technique de yoga
qui consiste à maîtriser la respiration afin de
mieux faire circuler l'énergie dans le corps.
Tarif 3€

15H-17H

Café philo : la musique est-elle
connaissance ?
Avec Dominique
Tarif 3€

15H30-18H30



Séance ciné seniors

Le titre du film et le lieu de la séance vous
seront communiqués ultérieurement.
Billet à régler sur place, tarif de 6€ avec le
pass senior

16H45-17H30

Babyfoot

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

18H-20H

Soirée Time's Up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

LUNDI 11 MAI

9H30-12H *

Visite guidée : la petite Venise
et le quartier des Bagaudes

Avec Michel Schwarz de la VGA randonnée

14H-16H

Atelier numérique : naviguer sur internet

Avec la Maison des étudiants et
du numérique

Découverte des bases de la navigation
sur Internet, apprendre à rechercher une
information fiable et à utiliser le web en
toute confiance.

15H-17H

Atelier : diabète et alimentation

Avec la Maison du diabète

MARDI 12 MAI

9H30-10H15

Step encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

9H30-10H30

Tennis de table libre

Groupe 1

10H-11H

Visioconférence : les grandes figures
de la Révolution française

Avec Happyvisio

10H45-11H45

Tennis de table libre

Groupe 2

14H-15H30

Chantons sur l'amour

Avec Nathalie

Après «Chantons sous la pluie», chantons
sur l'amour lors d'un moment joyeux et
chaleureux.

Tarif 3€

14H-16H



Origami : la grenouille

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H

Partage de compétences : tricotage
et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H30-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 13 MAI

7H-14H *

Visite de l'aéroport de
Paris-Charles-de-Gaulle

Avec l'équipe de la Maison des seniors et
l'aéroport

Départ en car depuis Saint-Maur-des-Fossés
Tarif 20€

7H-14H *

Visite guidée du musée de l'air et
de l'espace

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Départ en car depuis Saint-Maur-des-Fossés
Tarif 20€

9H30-10H15

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H-16H

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

13H30-14H30 *

Handball

Avec la Stella

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la patate douce

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

14H-15H30

Partage de compétences : belote pour les apprenants

Avec Cyriane, bénévole

14H-16H *

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec la Maison de la Nature et les centres de loisirs

Atelier cuisine en plein air avec des fruits et légumes de saison

14H30-15H30

Partage de compétences : bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

VENREDI 15 MAI

9H30-11H

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H30

Permanence notariale

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

10H-12H

Jeux de société

Pratique libre

11H30-12H30

Petits jeux de logique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H-14H

Tennis de table libre

Groupe 1

13H30-15H30



Atelier nutrition autour de la patate douce

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier numérique : convivialité

Avec l'association Kocoya ThinkLab

L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement.

Animé par un étudiant, formateur expérimenté

14H15-15H15

Tennis de table libre

Groupe 2

LUNDI 18 MAI

14H-16H

Atelier numérique : faire ses achats en ligne

Avec la Maison des étudiants et du numérique

Apprendre à effectuer des achats sur Internet de manière sécurisée, comparer les offres et éviter les arnaques.

14H30-15H30

Visite de la résidence autonomie du Bellay

15H30-16H30

Yoga

Avec Jocelyne

Tarif 3€

16H-16H45

Visite de la résidence autonomie de la Pie

MARDI 19 MAI

9H30-10H15

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

14H-16H

Café causette : mes petits bonheurs du quotidien

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H

Partage de compétences : comment se protéger contre les arnaques sur internet ?

Avec Hervé, bénévole

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30

Présentation de l'association « La Coccinelle »

Balades conviviales de loisir sur les bords de Marne en vélos adaptés. Rencontre et échange autour des activités de l'association suivi d'une initiation.

16H15-17H45

Fleurs en papier : la marguerite

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MERCREDI 20 MAI

9H30-10H15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Yin Yoga

Avec Valérie

Tarif 3€

10H30-11H30

Visite de l'Assemblée nationale

10H-12H

Jeux de société

Pratique libre

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du chou rouge

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 *



Basket

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : bombe de bain

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Partage de compétences : gymnastique Taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 21 MAI

9H30-11H30

Scoubidou de notre enfance

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-11H30

Création d'un vase feutré

Avec Julia

Tarif 3€

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif 6€

10H30-11H30

Visioconférence : obsèques, mode d'emploi

Avec Happyvisio

Cette visioconférence propose une information claire et accessible sur l'organisation des obsèques et les démarches liées au décès.

14H-15H30



Partage de compétences : rencontre et perfectionnement autour du haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

Atelier destiné à un public initié au haïku, souhaitant approfondir sa pratique par l'échange de textes.

Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-15H30 *

Balade conviviale sur les bords de Marne en vélos adaptés

Avec l'association la Coccinelle

14H30-16H30

Initiation à la boule parisienne

Avec Rolland de la VGA pétanque

16H-18H

Création de savon beauté

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

18H-19H30

Conférence : charge mentale et équilibre émotionnel

Avec l'association l'Avis du Corps

VENREDI 22 MAI

9H30-11H

Petites énigmes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Tennis de table libre

Groupe 1

11H15-12H15

Tennis de table libre

Groupe 2

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du chou rouge

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier numérique : convivialité

Avec l'association Kocoya ThinkLab

L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement.

Animé par un étudiant, formateur expérimenté

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : bombe de bain

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H30 *

Visite guidée : de l'Amérique à la Russie : un 19^e inconnu

Avec Michel Schwarz de la VGA randonnée

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€

MARDI 26 MAI

10H-11H

Visioconférence : célibat et nouvelles rencontres

Avec Happyvisio

Céline Candillier, psychiatre et sexologue, vous propose d'aborder une thématique liée à la sexualité.

10H-12H30 *



Billard

Avec l'association ABASM

Tarif 6€

14H-15H30

Café causerie : nettoyage de printemps

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H-17H

Permanence avec la Maison du Diabète

Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H30-15H30

Tennis de table libre

Groupe 1

15H45-16H45

Tennis de table libre

Groupe 2

16H-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 27 MAI

9H-12H *

Rando-naturo

Avec Xavier

Tarif 6€

9H30-10H15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / Pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-14H30 *

Handball

Avec la Stella

13H30-14H30

Partage de compétences : do-in

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30 *

Sortie vélo : lac de Créteil

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30



Atelier nutrition autour du citron

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Atelier jardinage : plantations

Avec la Maison de la Nature

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 28 MAI

9H30-11H30

Sudoku débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H *

Crossfit

Avec Alexiane

10H-12H

Conférence : les 7 piliers de confort dans l'habitat

Avec Monsieur Arnoux

Le confort de l'habitat repose sur sécurité, bien-être, technologies et durabilité pour garantir un logement sain et respectueux.

14H-15H *

Partage de compétences : visite culturelle « l'art de faire boire »

Avec Michèle, bénévole

Visite guidée au musée de Nogent-sur-Marne d'une exposition sur les affiches publicitaires

14H-16H *

Tir au pistolet ou à la carabine

Avec l'association les Grogards

Tarif 6€

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-16H30

Initiation à la boule parisienne

Avec Rolland de la VGA pétanque

15H-17H

Escapade en musique

Avec Michel

Claude Debussy : prélude à l'après-midi d'un faune – Maurice Ravel

Tarif 3€

15H30-18H30

Créa-récup : dessous de verre

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H45-17H30

Fléchette encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

18H-20H

Conférence : le Spitfire entre mythes et légende

Avec Robert

Le Spitfire s'est imposé comme l'un des symboles majeur de l'aviation : une légende à redécouvrir.

VENDREDI 29 MAI

9H30-11H

Jeu de mémorisation visuelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H

Atelier couture facile : création d'une pochette à maillot de bain

Avec Aude

Tarif 3€

11H30-12H30

Brainstorming : usage des objets

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tournoi de tennis de table : montante, descendante

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier nutrition autour du citron

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H30

Jeux de société

Pratique libre

14H30-15H30

Qi Gong

Avec Patrick

Tarif 3€



INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 14h à 14h45 à un cours, les jeudis de 14h à 14h45 à un circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h15, à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël. Merci de vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette.

Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 12 places sont disponibles par séances de musculation et 15 places par séances pour la gym et le circuit training.

BALADE SUR LES BORDS DE MARNE

L'association La Coccinelle et ses partenaires vous proposent tous les samedis après-midi des balades sur la piste cyclable des bords de Marne depuis la Maison de la Nature à l'aide d'appareils mis à disposition (vélo-fauteuil, vélo-couché, tricycle, tandem). Annulation en cas d'intempéries. Renseignements au 06 83 20 02 07.

SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

La Ville a mis en place un service de transport à la demande, flexible et 100 % électrique.

Ce service gratuit s'adresse à tous les détenteurs du pass senior. Ce dispositif dessert sur réservation, jusqu'à la veille du trajet souhaité, l'ensemble des structures municipales et/ou les retours au domicile, du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Réservation 7 jours sur 7 via le portail « Mon espace citoyen », par courriel à : navetteseniors@mairie-saint-maur.com ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

RÉSIDENCE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

23 avenue d'Arromanches
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01 43 97 10 71

Horaires d'ouverture :

Lundi au jeudi 8h30-12h &
13h30-18h
Vendredi 8h30-12h & 13h30-17h

Les activités proposées sont gratuites pour les participants dans le cadre du Forfait Autonomie.

LUNDI 4 MAI

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 5 MAI

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 6 MAI

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 7 MAI

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

LUNDI 11 MAI

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 12 MAI

10H45 - 11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 13 MAI

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 15 MAI

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 18 MAI

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

MARDI 19 MAI

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 20 MAI

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 21 MAI

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 22 MAI

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 26 MAI

10H45 - 11H45



Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 27 MAI

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 28 MAI

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 29 MAI

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion



RÉSIDENCE AUTONOMIE J. DU BELLAY



Infos pratiques :

45 rue des Remises
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01 43 97 10 71

Horaires d'ouverture :

Lundi au jeudi 8h30-12h &
13h30-18h
Vendredi 8h30-12h & 13h30-17h

Les activités payantes sont signalées par un « ● ».
Toutes les activités sont soumises à une inscription au préalable,
par téléphone au 01.43.97.10.71

LUNDI 4 MAI

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 5 MAI

15H-17H ●

Projection suivie d'un goûter
Avec Michel

MERCREDI 6 MAI

15H-17H

Grand quiz suivi d'un goûter
Avec Marie-Ange

MERCREDI 8 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-17H

Club Lecture
Avec Sandrine

LUNDI 11 MAI

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination loisirs seniors

MARDI 12 MAI

15H-17H ●

Grand quiz avec remise de prix
Suivi d'un goûter
Avec Marie-Ange

MERCREDI 13 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENDREDI 15 MAI

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 18 MAI

10H-17H

PORTES OUVERTES :
venez découvrir la résidence !

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 19 MAI

10H-13H ●

Démonstration cuisine suivie du déjeuner
Avec Marie-Ange

MERCREDI 20 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 22 MAI

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●



Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

MARDI 26 MAI

15H-17H ●

Grand loto avec ses nombreux lots
Suivi d'un goûter
Avec Marie-Ange

MERCREDI 27 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

MARDI 28 AVRIL

15H-17H

Grand quiz suivi d'un goûter
Avec Marie-Ange

VENDREDI 29 MAI

10H-11H30 ●

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du Val-de-Marne

