



PROGRAMME
SENIORS

DU 1^{ER} AU 31 JANVIER 2025



"DÉBUTONS LA NOUVELLE ANNÉE, À VOS SOUHAITS!"



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

La Ville vous propose un programme comprenant des activités de prévention sur le bien-vieillir autour de cinq thèmes :

- **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...

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

Pour l'ensemble de la programmation de la Maison des seniors, hormis les activités avec la mention « en entrée libre »

PARTENAIRES :



LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

CYCLE RECUEIL DE MÉMOIRE



La Ville s'engage pour la prévention du bien-vieillir avec la Maison des seniors. Dans ce cadre, l'écriture d'un recueil de mémoire tout au long de l'année vient enrichir la programmation. Cet ouvrage intemporel va entremêler des anecdotes, photos, documents historiques et ancrer l'histoire de la ville et sa métamorphose. Il ravive les souvenirs et permet, à travers des moments de partage, de raconter, préserver et transmettre aux générations futures.

Chapitre 1 : « Son histoire et origine de son nom »

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 2)

Lundi 20 janvier de 14h à 16h30

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 3)

Mercredi 15 janvier de 11h15 à 13h15
Vendredi 14 mars de 11h15 à 13h15

ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)



Lundi 27 janvier de 14h à 17h

Chapitre 2 : « Cadre de vie et environnement protégé »

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 6)

Mercredi 29 janvier de 9h30 à 12h

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 7)



Vendredi 17 janvier de 9h à 11h
Vendredi 14 février de 9h à 11h

ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)

Lundi 3 février de 14h à 17h

Chapitre 3 : « L'organisation en 8 quartiers, esprit « petits villages » »

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 9)

Mercredi 5 février de 9h30 à 12h

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 10)

Vendredi 17 janvier de 11h15 à 13h15
Vendredi 14 février de 11h15 à 13h15

ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)

Lundi 10 février de 14h à 17h

Chapitre 4 : « Ville dynamique et animée »

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 12)



Vendredi 14 février de 9h30 à 12h

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 13)

Mercredi 12 février de 11h15 à 13h15

Mercredi 12 mars de 11h15 à 13h15

ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)

Lundi 24 février de 14h à 17h

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 15)

Lundi 10 mars de 14h à 16h30

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 16)

Mercredi 15 janvier de 9h à 11h

Mercredi 12 février de 9h à 11h

Mercredi 12 mars de 9h à 11h

Vendredi 14 mars de 9h à 11h

ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)

Lundi 31 mars de 14h à 17h

GYM DOUCE

17H-18H



Avec Sport pour tous

Cycle de 12 séances

Jeudi 9 janvier (séance 11)

Jeudi 16 janvier (séance 12)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : PERCUSSIONS CORPORELLES

10H-11H

Avec Emile, bénévole

Cycle de 8 séances

Vendredi 3 janvier (séance 5)

Vendredi 10 janvier (séance 6)

Chapitre 5 : « Saint-Maur à travers les générations »

ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 14)



Mercredi 8 janvier de 14h à 15h

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

CYCLE « ATELIER INNOVATION » ●

10H-12H

Avec Alain, bénévole

La convergence entre le brainstorming en groupe qui stimule la créativité et votre expérience personnelle peut parfois déboucher sur d'étonnants résultats et être très utile.

Cycle de 5 séances

*Mercredi 8 janvier (séance 3)
Mercredi 15 janvier (séance 4)
Mercredi 22 janvier (séance 5)*

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

SHIATSU AU SOL ●

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole

Prévoir votre coussin

Cycle de 2 séances

*Mercredi 15 janvier
Mercredi 22 janvier*

SOPHROLOGIE ●

14H30-15H30



Avec Aurélie Baquet

Tarif 4€ le cycle

Cycle de 2 séances

*Vendredi 10 janvier
Vendredi 24 janvier*

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

AUTOUR DE LA PHOTO ●

14H-15H30

Avec François, bénévole

Cycle de 3 séances

*Mardi 7 janvier
Mardi 21 janvier
Mardi 28 janvier*

RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE ●

9H30-11H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cycle de 5 séances

*Mardi 14 janvier
Mardi 4 février
Mardi 18 février
Mardi 4 mars
Mardi 18 mars*

RENFORCER SES DÉFENSES

IMMUNITAIRES PAR L'ALIMENTATION ●

15H-17H

Avec Brain Up

Cycle de 3 séances

*Lundi 13 janvier
Lundi 20 janvier
Lundi 27 janvier*

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

LECTURES EN CRÈCHE ●

Avec Florence, bénévole

Cycle de 2 séances

*Mercredi 8 janvier
14h-16h*

À la médiathèque Germaine-Tillion

Mardi 14 janvier

15h45-16h45

*À la crèche des Petits Chaperons Rouges
3 passage Henri Dunant*

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

QI GONG ●

16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 6 séances

*Mardi 14 janvier
Mardi 21 janvier
Mardi 28 janvier
Mardi 4 février
Mardi 11 février
Mardi 18 février*

VOS RENDEZ-VOUS

JEUDI 2 JANVIER

9H30-10H30 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie

Groupe 1

9H30-11H30 ●

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Jeux en autonomie

10H30-11H15 ●

Danse du moment : kuduro

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

10H45-11H45 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie

Groupe 2

14H-15H30 ●

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●

Atelier culinaire : gâteaux apéro

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Préparation en vue de la soirée

15H-16H ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-18H ●

Préparation de la soirée

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H ●

Soirée « repas du nouvel An »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Venez partager un moment de convivialité
autour d'un repas pour fêter la nouvelle
année*

Tarif 2€

VENDREDI 3 JANVIER

9H30-10H30 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie

Groupe 1

9H30-11H30 ●

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H45-11H45 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie

Groupe 2

11H45-13H15 ●

Atelier nutrition : soupe detox

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

13H30-15H30 ●



Atelier culinaire : galette des rois

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

13H30-15H30 ●

Grand jeu le Tabou

Avec l'équipe de la Maison des seniors

LUNDI 6 JANVIER

14H-15H ●

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

14H-16H ●

Atelier numérique : « maîtriser
le tableur : découvrir les fondamentaux »
Avec la Maison du Numérique

MARDI 7 JANVIER

9H30-11H ●

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H ●

Partage de compétences :

causerie en anglais

*Avec Evelynne, bénévole
Niveau intermédiaire*

10H-12H ●

Tir à l'arc

*Avec la compagnie des arcs de Saint-Maur
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.
Tarif 2€*

11H-12H ●

Méthode Feldenkrais

*Éveil de la conscience corporelle à travers
le mouvement dans l'espace
Avec Sophie Roy
Tarif 2€*

14H-17H ●

Partage de compétences :
tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H30-17H30 ●

Astuce beauté : fabrication
d'une crème pour les mains (Groupe 1)

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

MERCREDI 8 JANVIER

9H30-10H30 ●

Yoga sur chaise

*Avec Jocelyne Rougerie
Tarif 2€*

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire soupe du monde : l'Inde

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

12H15-13H15 ●



Badminton

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert Noël
Tarif 2€*

13H-14H30 ●

Partage de compétences :
shiatsu sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : Do-In

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 9 JANVIER

9H30-11H30 ●



Astuce beauté : fabrication d'une
crème pour les mains (Groupe 2)

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

10H-11H ●

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Au revoir la paperaise : tri des papiers »

Avec Happyvisio

Cet atelier d'une heure permettra de découvrir les méthodes et astuces afin de vous faciliter votre quotidien. Apprenez à trier, à ranger et à classer vos papiers pour éviter des retards de paiements ou bien perdre un temps précieux à chercher un document important.

14H-17H ●

Atelier crochet pour débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez du fil de coton et un crochet

17H30-19H ●



Origami niveau débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

18H-20H ●

Conférence : « La déprime saisonnière »

Avec Prom's

Tarif 2€

VENDREDI 10 JANVIER

9H30-11H ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire soupe du monde : l'Inde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

13H30-15H ●

Happyvisio à votre disposition

Vous souhaitez voir ou revoir un Happyvisio ?

Réservez votre créneau aux heures

proposées, un ordinateur sera mis à votre disposition dans un box de la Maison des seniors durant 1h30.

13H30-15H30 ●

Jeux de société

Jeux en autonomie

LUNDI 13 JANVIER

13H30-14H30 ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

14H-16H ●

Atelier numérique : « Écrire avec style grâce aux outils en ligne »

Avec la Maison du numérique

MARDI 14 JANVIER

9H-10H ●

Yoga sur chaise

Avec Valérie Jorge

Tarif 2€

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Jeux en autonomie

14H-16H ●

Trucs et astuces de grand-mère pour les maux d'hiver

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●

Partage de compétences : arnaques, attaques informatiques, protégez-vous !

Avec Hervé, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences :

tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

MERCREDI 15 JANVIER

10H-10H45 ●

Gym steps

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Le secret des hiéroglyphes »

Avec Happyvisio

Nous allons découvrir comment Jean-François Champollion, un génie passionné et obstiné, a percé le mystère des hiéroglyphes égyptiens après des siècles d'incompréhension. Grâce à son travail acharné, il a réussi à déchiffrer une langue oubliée depuis des millénaires, révélant les secrets d'une civilisation fascinante. Cette conférence vous transportera au cœur de ses recherches, dévoilant les étapes de sa découverte révolutionnaire et l'impact incroyable qu'elle a eu sur notre compréhension de l'Égypte ancienne.

13H-16H ●

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental de l'Accès au Droit
Rendez-vous personnalisé de 30 minutes

13H30-15H30 ●

Atelier nutrition autour de la cannelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

13H30-15H30 ●

Partage de compétences : belote pour les initiés

Avec Cyrienne, bénévole

14H-18H ●

Partage de compétences : visite commentée : le quartier chinois

Avec Christian, bénévole
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 16 JANVIER

10H-11H ●

Partage de compétences : causerie en anglais

Avec Evelyne, bénévole
Niveau débutant

10H-11H30 ●

Time's Up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H15-11H45 ●



Atelier : « Croquis au fusain »

Avec Julia Roumi des Ateliers du 104 bis
Tarif 2€

14H-15H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture : découverte de l'Haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo

14H-17H ●

Créa-récup : calendrier des anniversaires

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H-17H ●

Escapade en musique

Avec Michel Laserre de Rozel
Mozart « Les Noces de Figaro »
Tarif 2€

17H30-18H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H ●

Conférence : « Renforcez votre immunité cet hiver grâce à la naturopathie »

Avec Flore Nicolas, Naturopathe

L'hiver est la saison des défis pour notre organisme ! Entre le froid, les journées plus courtes et la baisse d'énergie, notre corps est soumis à rude épreuve. C'est le moment idéal pour lui offrir un soutien naturel et le préparer à affronter cette période en pleine forme. Nous vous invitons à découvrir des solutions concrètes et naturelles lors d'un atelier-conférence sur l'immunité hivernale. Nous aborderons ensemble les meilleurs aliments de saison, des astuces pour soutenir vos défenses naturelles, ainsi que des méthodes douces et efficaces pour rester énergique et en bonne santé tout l'hiver.

Tarif 2€

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premier secours

Avec la Croix Rouge Française

VENDREDI 17 JANVIER

9H30-11H ●

Quizz : nouvel an à travers le monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30 ●



Atelier nutrition autour de la cannelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

14H-15H30 ●

Partage de compétences : dansons le cha-cha-cha

Avec Ana, bénévole

Niveau intermédiaire

LUNDI 20 JANVIER

13H30-14H30 ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

14H-16H ●



Atelier numérique : « tricoter avec internet »

Avec la Maison du Numérique

MARDI 21 JANVIER

9H30-11H ●

Origami niveau intermédiaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

10H-11H ●

Partage de compétences : causerie en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « boire et manger sous le 1^{er} empire à Paris »

Avec Happyvisio

Au tout début du XIXe siècle, les restaurants et les traiteurs se multiplient à Paris. Le terme de gastronomie apparaît. Si Carême est le plus célèbre des chefs cuisiniers de l'époque, de grands noms de la critique gastronomique dont Brillat-Savarin marqueront durablement l'histoire de la cuisine française.

14H-15H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture : anagramme pour débutant

Avec Michèle, bénévole

Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et de papier.

14H-16H ●

Fabrication de bracelet
kumihumo numéro 2

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Fabrication de bracelet tressé à la japonaise
Modèle n°2
Groupe 1
Tarif 2€*

14H-17H ●

Partage de compétences :
tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H30 ●

Atelier d'écriture : à partir
d'un Lipogramme

*Avec Michèle, bénévole
Merci de vous munir d'un crayon, d'une
gomme et de papier.*

MERCREDI 22 JANVIER

9H30-12H ●

Randonnée : « Nogent,
les villas remarquables »

*Avec Michel Schwarz, de la VGA randonnée
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.*

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire soupe
du monde : le Mexique

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

12H15-13H15 ●

Badminton

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert Noël
Tarif 2€*

13H30-15H30 ●

Fabrication d'une mangeoire à oiseau

*Avec la Maison de la Nature
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.*

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 23 JANVIER

9H30-11H30 ●

Fabrication de bracelet
kumihumo numéro 2

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Fabrication de bracelet tressé à la japonaise
Modèle n°2
Groupe 2
Tarif 2€*

10H-11H ●



Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H30-11H30 ●

Pilates

*Avec Delphine Charbonnaud
Tarif 2€*

14H-15H30 ●

Visite de l'ancienne usine
de l'eau municipale

*En partenariat avec le service Économie
Sociale et Solidaire
En activité de 1890 à 2016, l'Usine de l'eau
municipale a connu plusieurs évolutions.
usine de traitement de l'eau potable à
la pointe de la technologie et innovante
jusqu'à son arrêt du fait des transferts de
compétences au territoire, ses bâtiments
sont aujourd'hui des supports d'expression
d'artistes reconnus du Street art.
L'occasion de découvrir ces œuvres
éphémères, et le projet de réhabilitation porté
par la municipalité.*

14H-15H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture : découverte de l'Haïku
Avec Jean-Hughes
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo

14H-17H ●

Permanence France AVC
Avec Patricia Darracq, infirmière
Rendez-vous individuel de 45 minutes

14H30-17H30 ●

Créa-récup : manique double
Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H-17H ●

Jeux de société
Jeux en autonomie

18H-20H ●

Conférence de présentation du voyage à Leiria
Avec le service des relations internationales La Maison des seniors et le service des relations internationales organise au mois de mai, un séjour à Leiria, ville jumelée avec Saint-Maur. Cette conférence vous présentera le programme de ce voyage et toutes les activités proposées par la Maison des seniors pour s'y préparer. (Modalités et tarif en fin de programmation).

VENDREDI 24 JANVIER

9H30-11H ●

Sudoku niveau intermédiaire
Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire soupe du monde : le Mexique
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

13H30-15H ●

Happyvisio à votre disposition
Vous souhaitez voir ou revoir un Happyvisio ?
Réservez votre créneau aux heures proposées, un ordinateur sera mis à votre disposition dans un box de la Maison des seniors durant 1h30.

14H30-15H30 ●

Zumba
Avec Agnès Guessab
Tarif 2€

LUNDI 27 JANVIER

13H30-14H30 ●



Tennis de table
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

14H-16H ●

Atelier numérique : « Ranger ses documents »
Avec la Maison du Numérique

MARDI 28 JANVIER

9H-10H ●

Yoga sur chaise
Avec Valérie Jorge
Tarif 2€

9H30-11H30 ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Obsèques, les sujets tabous qu'on n'aborde jamais »
Avec Happyvisio

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge
Avec Janine, bénévole

15H-17H ●

Fleurs en papier

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

MERCREDI 29 JANVIER

9H30-10H15 ●

Gym avec haltères

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

9H30-12H ●

Partage de compétences : « Bonjour mon clown intérieur »

*Avec Claude, bénévole
Un clown théâtre pour exprimer les émotions*

10H30-12H ●

Tai-Chi

*Avec Vincent Laclotte
Tarif 2€*

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire soupe du monde : Cuba

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

13H30-14H30 ●

Partage de compétences : Do-In

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-15H30 ●

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 30 JANVIER

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Jeux en autonomie

10H-11H30 ●

Dessinez c'est gagné

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30 ●



Pilates

*Avec Delphine Charbonnaud
Tarif 2€*

13H30-15H ●

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture : découverte de l'haïku

*Avec Jean-Hughes
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo*

14H-16H ●

Partage de compétences : Arnaques, attaques informatiques : protégez-vous !

Avec Hervé, bénévole

15H30-16H30 ●

Atelier botanique : « Anatomie de la fleur »

*Avec la pose fleurie
Tarif 2€*

16H-18H30 ●



Séance ciné seniors

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Papot'âge autour du film projeté le vendredi
31 janvier à 9h30.*

*Le film vous sera communiqué par courriel
lors de votre inscription.*

*Tarif séance ciné seniors à 6€ sur
présentation du Pass seniors au cinéma*

18H-20H ●

Conférence : « Les crampes musculaires, parlons-en »

Avec Asma Ladjouzi, pharmacienne

La conférence débutera par la physiopathologie du muscle, le mécanisme de contraction musculaire et la définition de la crampe et ses causes.

Elle se poursuivra par un rappel basique de quelques notions de chimie : différence entre vitamines, minéraux, acides aminés et oligo-éléments.

Elle abordera enfin les alternatives thérapeutiques pour curatives et préventives des crampes.

VENREDI 31 JANVIER

9H30-11H ●

Papot'âge autour du ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Veuillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 30 janvier pour participer à cet atelier.

9H30-11H30 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie

11H30-13H30 ●



Atelier culinaire soupe du monde : Cuba

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

14H-15H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif 2€





INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Reprise des cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 16h à 16h45 à un cours de gym, les jeudis de 10h à 10h45 à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël et les jeudis de 14h à 14h45, à un cours de circuit training. Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 15 places par séances sont disponibles. Merci de vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette.

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.

SÉJOUR À LEIRIA :

La Ville vous propose un séjour du 20 au 23 mai à Leiria au Portugal, ville jumelée avec Saint-Maur-des-Fossés. Pour participer à ce séjour, vous devez être détenteur du pass seniors. Les inscriptions débiteront début janvier et une conférence de présentation du voyage aura lieu le 23 janvier à 18h.

1160 € pour un couple ou deux personnes occupant la même chambre, 640 € pour une personne en chambre individuelle. Ce tarif est tout compris pour 4 jours 3 nuits .

Transferts Saint-Maur- aéroport (aller-retour), billets d'avion, Hôtel 3 *** en pension complète (du 20 mai au soir au 23 mai midi) et toutes les visites : Batalha, Leiria (visites guidées), Obidos, Nazaré, Fatima et Alcobaça.

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 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

Toutes les activités sont sur inscription, par téléphone ou sur place.

VENDREDI 3 JANVIER

14H-15H

Chorale

Avec Allison

VENDREDI 10 JANVIER

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 6 JANVIER

10H-11H

Gym Douce

Avec Nicolas

LUNDI 13 JANVIER

10H-11H

Gym Douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot

Avec Destination Loisirs Seniors

14H-18H

Tarot

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 7 JANVIER

15H-17H

Grand Quizz avec remise de prix

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 14 JANVIER

10H-13H

Démonstration cuisine : blanquette de veau, lait coco, dessert : crème caramel
Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 8 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

15H-17H

Projection Théâtre

Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 15 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 17 JANVIER

14H-15H

Chorale
Avec Allison

SAMEDI 18 JANVIER

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Destination Loisirs Seniors

LUNDI 20 JANVIER

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

14H-18H



Tarot
Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 21 JANVIER

15H-17H

Grand quizz et jeux de mémoire
avec remise de prix
Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 22 JANVIER

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot
Avec Destination Loisirs Seniors

VENREDI 24 JANVIER

14H-15H

Chorale
Avec Allison

SAMEDI 25 JANVIER

10H-12H



Cours d'anglais
Avec Destination Loisirs Seniors

LUNDI 27 JANVIER

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot
Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 28 JANVIER

15H-17H

Projection « Faut Rigoler »
Avec Destination Loisirs Seniors
Suivi d'un goûter

MERCREDI 29 JANVIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 31 JANVIER

14H-15H

Chorale
Avec Allison

PRÉVENTION VOL PAR FAUSSE QUALITÉ

Des inconnus se déclarant policiers, conseillers bancaires, électriciens, agents des eaux, plombiers, ramoneurs, représentants de l'administration, techniciens en tout genre, etc. se présentent à votre domicile ou vous contactent par téléphone dans un premier temps, sous un prétexte quelconque et en profitent pour vous dérober des valeurs. Il s'agit d'un vol par fausse qualité. Les seniors sont une cible privilégiée par ces malfaiteurs.

COMMENT VOUS PROTÉGER ?

- Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un œilleton et d'un entrebailleur. Ne pas ouvrir complètement la porte avant d'avoir vérifié la qualité de la personne et en aucun cas si vous avez le moindre doute.
- Exigez la carte professionnelle de la personne qui se présente à votre domicile ou un justificatif de passage, tout comme vous pouvez demander le numéro d'identification de l'entreprise de la personne (numéro de SIRET).
- Même en cas d'affichage dans votre hall d'immeuble, vérifiez la venue de la personne auprès de votre gardien, votre bailleur ou vos voisins. Pour ce faire, utilisez les numéros de téléphone que vous avez en votre possession et non ceux communiqués par un inconnu ou l'affichage.
- Que ce soit par téléphone ou de visu, ne communiquez jamais le numéro ou code confidentiel de votre carte bancaire. Ne remettez jamais votre carte bancaire à quiconque, même découpée et même si un prétendu conseiller bancaire vous le demande.
- Quel que soit le motif invoqué, n'indiquez jamais l'endroit où vous cachez vos valeurs.
- Si vous faites entrer une personne dans votre domicile, il faut la suivre dans tous ses déplacements et ne pas la quitter des yeux. Si vous n'êtes pas en capacité de le faire, faites appel à un voisin, un proche ou proposez un autre rendez-vous pour être accompagné. Vous êtes chez vous, rien ne doit vous être imposé.

LE CAS DU FAUX POLICIER :

- Tout policier doit sur votre demande vous présenter sa carte professionnelle, même s'il est porteur d'un brassard orange siglé « POLICE » ou un d'uniforme. Vous pouvez la tenir en main pour la vérifier. Elle a le même format qu'une carte bancaire, comporte une puce, le nom, le prénom, un numéro de matricule, un numéro RIO, le grade ainsi que la photo de l'agent.
- Un policier n'est jamais seul et il est armé. S'il porte un uniforme, il est toujours équipé d'une radio.
- En cas de doute, n'hésitez pas à contacter le 17 police secours pour demander si un équipage de police est censé être à votre domicile. Indiquez -le à la personne, cette démarche mettra en fuite le faux policier le cas échéant.

Dans tous les cas de figure, si la démarche vous semble suspecte, il faut la signaler en temps réel aux forces de l'ordre en composant le **17**. Pour les personnes sourdes et malentendantes, le **114** se substitue au 17 permettant de faire appel à la police par un message écrit.

Pour plus d'informations et vos démarches en ligne non urgentes : connectez-vous sur le site internet masecurite.interieur.gouv.fr (site internet de la police et de la gendarmerie). Un tchat disponible 24h/24 et 7j/7 permet de communiquer de manière instantanée avec un policier.

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du CD94

