



PROGRAMME
SENIORS

DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2024



« Sourire chocolaté à la maison »



Infos pratiques :

Maison des seniors
6, promenade Louis Vuillermoz
94210 La Varenne-Saint-Hilaire
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 »
ou sur place à la Maison des seniors*

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

MARDI 2 AVRIL

9H-12H ●

Permanence de médiation familiale

*Avec l'Union Départementale des Associations Familiales du Val-de-Marne
Rendez-vous individuel de 45 minutes*

9H30-11H ●

Le petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

11H-12H ●

Méthode Feldenkrais

*Avec Sophie Roy
Tarif : 2 €*

14H-15H30 ●

Cours d'italien

*Niveau débutant
Avec Nathalie Ordonnez
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle*

14H-16H ●

Partage de compétences : initiation à la sécurité informatique sur ordinateur

Avec Hervé, bénévole

14H-16H ●

Astuces beauté chocolatées

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

14H-16H30 ●●

Randonnée dans le bois de Vincennes

*Avec Michel Schwarz
Visite du jardin agronomique tropical
et du monument de Beethoven.
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué
par courriel lors de votre inscription.
Prévoir de bonnes chaussures de marche*

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H ●



Partage de compétences : Qi Gong

*Avec Mireille, bénévole
Séance 5 sur 6 séances*

16H30-17H30 ●

Boxe

*Avec Deuxième souffle®
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle*

MERCREDI 3 AVRIL

9H15-10H15 ●

Aquabiking

*Rendez-vous au centre Aquattitude,
65 avenue Didier
Tarif : 2 €*

10H-11H ●



Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H30 ●

Tai-chi

*Avec Vincent Laclotte
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle*

10H-12H ●

Partage de compétences : atelier innovation
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.
Avec Alain, bénévole
Séance 4 sur 5 séances

12H15-13H15 ●

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

13H-14H ●



Atelier nutrition autour du chocolat
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif : 2 €

14H-15H ●

Atelier équilibre en mouvement
Avec In-Act
Séance 9 sur 12 séances
En partenariat avec la conférence des financeurs du Val-de-Marne

14H-15H ●

Partage de compétences : correction du certificat d'études et remise de diplôme
Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30 ●

Atelier nutrition autour du chocolat
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif : 2 €

JEUDI 4 AVRIL

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : création de marionnette
Avec Monique, bénévole
Séance 4 sur 5 séances
Tarif : 10 € le cycle

9H30-11H ●

Jouons avec les chiffres
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●●

Art thérapie
Avec Les Fées du mieux être
Séance 1 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

14H-15H ●

Partage de compétences : haïku
Avec Jean-Hugues, bénévole
Création de petits poèmes japonais

14H-16H ●

Atelier autour des fromages de chèvre
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif : 2 €

14H30-16H ●



Café causette :
« Développer son plaisir de vivre »
Avec Célia Poirier-Meurice
Tarif : 2 €

16H30-18H30 ●

Atelier autour des fromages de chèvre
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif : 2 €

17H-18H ●



Stretching postural
Avec Sylvie Sadrin
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

18H-20H

**Conférence : « Moins de stress
et d'anxiété pour plus de vitalité »**
Avec Prom's
Tarif : 2 €

VENREDI 5 AVRIL

9H30-11H ●

Taïso
Avec Matthieu Parthonnaud
Séance 1 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

10H-11H30 ●

Café causerie :
« Les légendes de Pâques »
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30 ●

Pilates
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

13H-14H ●

Atelier nutrition autour du chocolat
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Initiation au charleston
Avec Sun and Dance
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Self-défense
Avec Matthieu Parthonnaud
Séance 1 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

14H30-15H30 ●

Atelier nutrition autour du chocolat
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

LUNDI 8 AVRIL

14H-15H ●



Initiation au théâtre
Avec Prescilia Brunone
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

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

15H-16H ●

Yoga sur chaise
Avec Jocelyne Rougerie
Tarif : 2€

15H30-16H30 ●

Partage de compétences :
gymnastique taoïste
Avec Jean-Michel, bénévole

16H-17H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

MARDI 9 AVRIL

9H-12H ●

Permanence Point Conseil Budget

Avec l'Union Départementale des Associations Familiales du Val-de-Marne
Rendez-vous individuel de 45 minutes

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : restauration de livres anciens

Avec Gérard, bénévole
Séance 3 sur 4 séances

10H-11H30 ●

Histoire des noms des rues de Saint-Maur

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30 ●



Origami

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

14H-17H ●

Promenade littéraire autour de l'écrivain « Ernest Hemingway »

Avec La cousine germaine
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué
par courriel lors de votre inscription.
Tarif : 2 €

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H30-16H30 ●

Partage de compétences : initiation à la sécurité informatique sur ordinateur

Avec Hervé, bénévole

14H30-17H ●

Atelier « Se réenchanter par la voix du corps »



Expérimentez l'avancement de soi pour
prendre sa place et laisser celle des autres
par la pratique ludique de la parole chantée
et du chant intuitif.

Avec Laurence Cauwet
Tarif : 2 €

16H-17H30 ●

Origami

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

16H-17H ●

Partage de compétences : Qi Gong

Avec Mireille, bénévole
Séance 6 sur 6 séances

MERCREDI 10 AVRIL

9H30-10H30 ●

Partage de compétences : « Domptez votre matériel Android »

Avec Jean-Louis, bénévole
Groupe 1

Cet atelier ne concerne pas le matériel Apple.

10H-11H ●

Partage de compétences : « Échangez en anglais sans complexe »

Niveau faux débutant
Avec Evelyne, bénévole
Séance 2 sur 2 séances

10H-12H ●

Partage de compétences : atelier innovation

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.

Avec Alain, bénévole

Séance 5 sur 5 séances

10H30-11H30 ●

Partage de compétences : « Domptez votre matériel Android »

Avec Jean-Louis, bénévole

Groupe 2

Cet atelier ne concerne pas le matériel Apple.

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du petit pois

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-15H ●

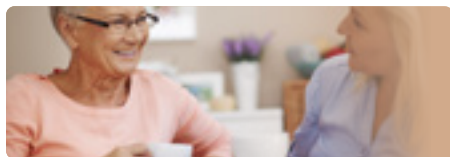
Atelier équilibre en mouvement

Avec In-Act

Séance 10 sur 12 séances

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

14H-15H30 ●



Partage autour d'une passion : les porte-bonheur

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

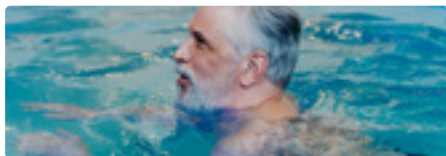
Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

JEUDI 11 AVRIL

9H15-10H15 ●



Aquagym

*Rendez-vous au centre Aquattitude,
65 avenue Didier*

Tarif : 2 €

9H30-11H ●

Anagramme

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : création de marionnette

Avec Monique, bénévole

Séance 5 sur 5 séances

Tarif : 10 € le cycle

14H-16H30 ●

Créa-récup : « Œuf en puzzle »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-16H30

Conférence : « Observons en détails
des grands faits historiques et
stimulons notre mémoire »

Avec ARTZ

15H30-16H30 ●

Gym douce

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

18H-20H

Conférence : « Mix énergétique, $E=mc^2$,
fission, fusion. Technologie des
réacteurs thermonucléaires.

« Pourquoi a-t-on peur du nucléaire ? »

Avec Jean-Louis, bénévole

Dans le cadre d'un partage de compétences

VENDREDI 12 AVRIL

9H30-11H ●

Concours de rapidité au sudoku
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Café philo :
« Qu'est-ce que l'authenticité ? »
Avec Dominique Paquet
Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du petit pois
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Tangram
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Sophrologie
Avec Aurélie Baquet
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

LUNDI 15 AVRIL

14H-16H ●



Atelier numérique : « Comment créer une œuvre d'art numérique en programmant ? »
Avec la Maison du numérique

15H30-17H ●

Atelier modelage autour du sourire
Avec Marc Leroux
Tarif : 2 €

MARDI 16 AVRIL

9H30-11H30 ●

Astuces beauté chocolatées
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

10H30-11H30 ●



Initiation à la salsa cubaine
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Partage de compétences : initiation à la sécurité informatique sur ordinateur
Avec Hervé, bénévole

14H-15H30 ●

Cours d'italien
Niveau débutant
Avec Nathalie Ordonnez
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

14H-15H30 ●

Fabrication de produits ménagers maison
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

14H30-16H ●

Sophrologie par le jeu
Avec Eugénie Saby
Tarif : 2 €

14H-17H ●

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

16H-17H ●

Partage de compétences : Qi Gong
Avec Mireille, bénévole

16H-17H30 ●

Fabrication de produits ménagers maison
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

16H30-17H30 ●

Boxe
Avec Deuxième souffle®
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

MERCREDI 17 AVRIL

9H-12H ●

Sortie à vélo



Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous devant la Maison des seniors
Circuit de la Maison des seniors jusqu'au pont
de Bry en passant par les bords de Marne
Tarif : 2 €

9H30-10H30 ●

Partage de compétences :
« Domptez votre matériel Android »
Avec Jean-Louis, bénévole
Groupe 1
Cet atelier ne concerne pas le matériel Apple.

10H-12H30 ●

Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la nature
Rendez-vous au jardin pédagogique,
43 avenue Denfert-Rochereau

10H-11H ●

Partage de compétences :
« Échangez en anglais sans complexe »
Niveau intermédiaire
Avec Evelyne, bénévole
Séance 2 sur 2 séances

10H-11H30 ●

Tai-chi
Avec Vincent Laclotte
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

10H30-11H30 ●



Partage de compétences :
« Domptez votre matériel Android »
Avec Jean-Louis, bénévole
Groupe 2
Cet atelier ne concerne pas le matériel Apple.

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la lentille
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

13H-14H30 ●

Partage de compétences : shiatsu au sol
Avec Jean-Michel, bénévole
Séance 1 sur 2 séances

13H30-16H ●

Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la nature
Rendez-vous au jardin pédagogique,
43 avenue Denfert-Rochereau

14H-15H ●

Atelier équilibre en mouvement
Avec In-Act
Séance 11 sur 12 séances
En partenariat avec la conférence
des financeurs du Val-de-Marne

14H-15H30 ●

Aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 18 AVRIL

9H30-11H ●

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30 ●

Atelier « Étude de style »

Déterminez votre style en accord avec votre personnalité et votre morphologie.

Avec Inès Bidart

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

14H-15H30 ●

Dessiner, c'est gagné



*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Sur le thème des métiers anciens*

15H-16H ●

Zumba

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

À PARTIR DE 16H ●



Séance ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Suivie d'un papot'âge autour du film projeté le
vendredi 19 avril à 14h*

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

18H-20H ●

Conférence :

« Autonomie en milieu naturel »

*Apprenez des conseils et des astuces pour res-
ter autonome lors d'une randonnée en milieu
naturel à tous âges et en toutes saisons.*

Tarif : 2 €

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premier secours

Avec la Croix-Rouge française

VENDREDI 19 AVRIL

9H30-11H ●

Aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30 ●



Bain sonore et relaxation

Avec Aude Guénu

Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la lentille

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-15H ●

Papot'âge autour du ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Veuillez assister à la séance ciné seniors du
jeudi 18 avril pour participer à cet atelier.

14H-15H30 ●

Partage de compétences : bachata

Niveau intermédiaire
Avec Ana, bénévole

LUNDI 22 AVRIL

13H30-16H ●

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental de l'Accès au
Droit
Rendez-vous individuel de 45 minutes

14H-16H ●

Atelier numérique :

« Ma première création graphique »
Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●



Chorale

Avec Alexandra Springaux
Préparation à la représentation de la chorale
lors de la Journée des associations qui aura
lieu le 8 septembre
Séances 1 sur 13 séances
Tarif : 26 € le cycle

15H-16H ●

Yoga

Avec Jocelyne Rougerie
Tarif : 2 €

16H-17H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

MARDI 23 AVRIL

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : restauration de livres anciens

Avec Gérard, bénévole
Séance 4 sur 4 séances

10H-17H ●



Escape game : « C'est pas Versailles ici ! »

Avec l'association Ecophylle
Trouvez les réponses aux énigmes pour
apprendre à réduire votre empreinte environ-
nementale de manière concrète et ludique en
situation réelle par une approche expérientielle.
Session d'1h par groupe de 5 personnes à 10h,
11h, 14h, 15h ou 16h
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Méditation

Offrez-vous un moment pour soi afin de vous
ressourcer et mieux appréhender le quotidien.
Avec Laurence Cauwet
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●



Initiation au charleston

Avec Sun and Dance
Tarif : 2 €

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H30-17H30 ●

Médiation animale

Avec Néosilver

La médiation animale est une méthode centrée sur les liens bienfaisants entre les animaux et les humains à des fins préventives, éducatives ou thérapeutiques pour la santé et le maintien de l'autonomie.

Tarif : 2 €

MERCREDI 24 AVRIL

9H-13H ●

Concours culinaire

« Top chef intergénérationnel »

Avec le Conseil Municipal des Enfants

Venez-vous affronter lors de cette nouvelle édition du concours culinaire intergénérationnel en équipe et révélez vos talents de cuisine.

10H-12H ●



« À chaque saison son alimentation »

Avec la Maison de la nature

Dégustation de fruits et légumes dans le noir avec une sensibilisation à la saisonnalité et au bien-manger

Groupe 1

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : initiation à la sécurité informatique sur ordinateur

Avec Hervé, bénévole

13H-14H30 ●

Partage de compétences : shiatsu au sol

Avec Jean-Michel, bénévole

Séance 2 sur 2 séances

13H30-15H30 ●

« À chaque saison son alimentation »

Avec la Maison de la nature

Dégustation de fruits et légumes dans le noir avec une sensibilisation à la saisonnalité et au bien-manger

Groupe 2

14H-15H ●

Atelier équilibre en mouvement

Avec In-Act

Séance 12 sur 12 séances

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

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30 ●

Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

JEUDI 25 AVRIL

9H30-10H30 ●

Danse en ligne

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

10H-12H ●●



Art thérapie

Avec Les Fées du mieux être

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H30-11H30 ●

Pilates

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

14H-15H ●

Partage de compétences : haïku

Avec Jean-Hugues, bénévole

Création de petits poèmes japonais

14H-15H ●

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

15H-17H30 ●



Escapade en musique

Avec Michel Laserre de Rozel

Découvrez la Symphonie du Nouveau Monde d'Antonin Dvorak.

Tarif : 2 €

17H-18H ●

Stretching postural

Avec Sylvie Sadrin

Séance 4 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

18H-20H

Conférence : « L'hôtel particulier, un art de vivre Français »

Avec Franck Beaumont

Tarif : 2 €

VENREDI 26 AVRIL

9H30-11H ●

Taïso

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H-11H ●

Gym douce

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

10H-12H ●

Billard

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué lors de votre inscription.

Tarif : 2 €

10H30-11H30 ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●



Atelier quilling fleur

Avec Aude Guénu

Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Self-défense

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

14H-16H ●



Golf

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué lors de votre inscription.

Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●

Sophrologie

Avec Aurélie Baquet

Séance 4 sur 4 séances

Tarif : 8€

LUNDI 29 AVRIL

14H-15H30 ●



Tennis

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué
lors de votre inscription.
Tarif : 2 €*

14H-16H ●

**Atelier numérique : « Apprendre
les langues avec Internet »**
Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●

Chorale
*Avec Alexandra Springaux
Préparation à la représentation de la chorale
lors de la Journée des associations qui aura
lieu le 8 septembre
Séance 2 sur 13 séances
Tarif : 26 € le cycle*

16H-18H ●

**Partage de compétences : initiation
à la sécurité informatique sur ordinateur**
Avec Hervé, bénévole

MARDI 30 AVRIL

9H-11H30 ●

Atelier plumbago
*Avec Véronique Gascon
Fabrication de suspension de plantes fait
main grâce à la technique du macramé
Tarif : 2 €*

9H30-11H ●

Jeux de société
En entrée libre

10H30-12H ●

Sophrologie par le jeu
*Avec Eugénie Saby
Tarif : 2 €*

14H-15H30 ●

Méditation
*Avec Laurence Cauwet
Offrez-vous un moment pour soi afin de vous
ressourcer et mieux appréhender le quotidien.
Tarif : 2 €*

14H-15H30 ●

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

14H-17H ●

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

15H30-16H30 ●

**Partage de compétences :
gymnastique taoïste**
Avec Jean-Michel, bénévole

16H30-17H30 ●

Spectacle de stand-up



*Avec Rire pour tous
Venez assister à un spectacle de stand-up
animé par 5 humoristes.
Tarif : 2 €*



GYM D'ENTRETIEN

Les cours d'activités physiques en entrée libre sont ouverts depuis le 1^{er} février. Venez pratiquer de la gym tous les lundis de 16h à 16h45 et du circuit training tous les jeudis de 14h à 14h45. **Sans inscription et 15 places disponibles par séance.**

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour toutes les activités sportives, merci de vous munir de votre tapis et d'un petit coussin, de prévoir une serviette et une gourde. Une fontaine à eau est à votre disposition.

JOURNÉE GRANDS-PARENTS – PETITS ENFANTS

Dans le cadre de la semaine de la parentalité, venez partager un moment de convivialité le mercredi 22 mai avec vos petits-enfants. Au programme : activités sportives et ludiques. Plus d'informations dans les prochaines brochures. **Inscriptions auprès de l'accueil de la Maison des seniors.**

SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

La Ville a mis en place un nouveau 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.

PARTENAIRES :



RÉSIDENCE AUTONOMIE J. DU BELLAY

NOUVEAUTÉ

Découvrez les activités à la Résidence Autonomie J. du Bellay. Elles sont ouvertes tous.

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 à la Résidence Autonomie.

LUNDI 1^{ER} AVRIL

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 2 AVRIL

10H-13H

Atelier cuisine

Avec Destination Loisirs Seniors

Au menu : œufs en cocotte à la basquaise
et pain perdu au panettone

Tarif : 10 €

15H

Projection d'une pièce de théâtre

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

MERCREDI 3 AVRIL

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

VENDREDI 5 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H-12H

Qi Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 8 AVRIL

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 9 AVRIL

15H

Grand quiz

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

MERCREDI 10 AVRIL

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

VENREDI 12 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Abir

LUNDI 15 AVRIL

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 16 AVRIL

15H

Atelier mémoire ludique

Tarif : 5 € avec goûter inclus

MERCREDI 17 AVRIL

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

VENREDI 19 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H-12H

Qi Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 22 AVRIL

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 23 AVRIL

15H

Projection d'une pièce de théâtre

Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 24 AVRIL

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

15H

La dictée de Saint-Maur

Avec Destination Loisirs Seniors

VENREDI 26 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H-12H

Qi Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 29 AVRIL

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 30 AVRIL

10H-13H

Atelier cuisine

Avec Destination Loisirs Seniors

*Au menu : pâté de Pâques berrichon et poires
au vin à la crème de cassis*

Tarif : 10 €

15H

Grand quiz

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com