

Saint-Maur



« Quand Cupidon vise la maison »



PROGRAMME DE LA

Maison DES seniors

DU 1^{ER} AU 29 FÉVRIER

2024

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 ci-dessous, hormis les activités avec la mention « en entrée libre »

JEUDI 1^{ER} FÉVRIER

9H30-11H30 ●



Jeux de société
En entrée libre

10H-11H30 ●

Café causettes autour
des vertus aphrodisiaques
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Café philo : « La passion est-elle
déraisonnable ? »
Avec Dominique Paquet
Tarif : 2 €

10H30-11H30 ●



Gym douce
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

14H-15H ●

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

14H-15H30 ●



Dessiner, c'est gagné autour
des fruits et légumes
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●



Partage de compétences : shiatsu au sol
Avec Jean-Michel, bénévole

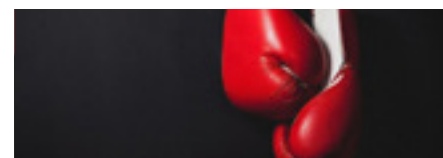
16H-17H ●

L'histoire des « Gilles »
Venez découvrir les légendes autour
des « Gilles » belges.
Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-17H ●

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

16H30-17H30 ●



Initiation à la boxe
Avec l'association 2^{ème} souffle
Tarif : 2 €

18H-20H ●

Conférence : « L'appréciation
des différences »
Animée par Alexandre Valensi
Partenariat avec À la découverte de l'âge
libre et la conférence des financeurs
du Val-de-Marne

VENREDI 2 FÉVRIER

9H30-11H ●

Taïso
Avec Matthieu Parthonnaud
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

9H30-11H30 ●

Sudoku
Niveau débutant
Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H-12H ●

Partage de compétences :
percussions corporelles
Avec Émile, bénévole
Séance 1 sur 8 séances

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : crêpes
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●



Partage de compétences :
tricotage et papotage
Avec Janine, bénévole

14H-15H ●

Bain sonore et relaxation
Avec Aude Guénu
Tarif : 2 €

LUNDI 5 FÉVRIER

14H-15H

Visioconférence : « Et mes besoins dans tout cela ? »

Avec Happyvisio

14H-16H



Atelier numérique : « Préparer son voyage avec Internet »

Avec la Maison du numérique

14H30-16H

Café des aidants : « Aider et accompagner : quelle différence ? »

Avec Myriam Diallo, psychologue

Tarif : 2 €

15H-16H



Yoga

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif : 2 €

MARDI 6 FÉVRIER

9H30-11H30

Jeux de société

En entrée libre

9H30-11H30

Partage de compétences : généalogie

Avec Jean-Louis, bénévole

Séance 1 sur 3 séances

9H30-11H30

Fabrication de chapeau de carnaval

Dans le cadre du séjour

prévu à la Louvière, en Belgique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

9H30-12H



Reïki

Avec Laurence Cauwet

Séance 7 sur 8 séances

Tarif : 16 € le cycle

10H30-11H30

Partage de compétences : échanger en anglais sans complexe

Niveau faux débutant

Avec Evelyne, bénévole

Séance 2 sur 2 séances

14H-15H

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie Roy

Tarif : 2 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papotage

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30

Sophrologie

Avec Aurélie Baquet

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

15H-17H

Partage de compétences : atelier numérique sur Keeppass, gestionnaire de mot de passe

Avec Hervé, bénévole

Bonne maîtrise de Windows demandée

15H30-17H

Origami

Niveau débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

16H-17H

Partage de compétences : Qi Gong



Avec Mireille, bénévole

Séance 5 sur 6 séances

MERCREDI 7 FÉVRIER

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

10H30-12H

Tai-chi

Avec Vincent Laclotte

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du crosne

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
6 avenue Pierre Semard

Tarif : 2 €

14H-15H

Atelier musique en mouvement

Avec In-Act

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

Séance 1 sur 12 séances

14H-15H30

Café souvenir : « Vacances au sport d'hiver »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

JEUDI 8 FÉVRIER

10H-11H30

Les danses du moment



Venez découvrir les nouvelles chorégraphies tendances pour des soirées enjouées.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

« Creusons-nous les méninges »



Un jeu d'énigmes et de problèmes à résoudre ensemble

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H

Conférence de présentation de l'association ABC Bridge

Venez découvrir l'association et participer à une initiation au bridge.

13H30-15H30 ●

Atelier : « regarde-moi et je te raconte »
Avec 5^e saison
Un projet pensé comme un voyage entre théâtre et danse et entre deux générations
Séance 5 sur 7 séances

14H-15H ●

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

14H30-16H30 ●



Café causette : « Bien- vieillir trouver sa définition personnelle et astuces à échanger »
Avec Célia Poirier-Meurice
Tarif : 2 €

15H30-16H30 ●

Le petit Bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-17H ●

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



17H-18H ●

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

18H-20H ●

Conférence : « La positivité au quotidien »
Animée par À la découverte de l'âge libre
En partenariat avec la conférence des financeurs du Val-de-Marne

VENDREDI 9 FÉVRIER

9H30-11H ●

Taïso
Avec Matthieu Parthonnaud
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

9H30-11H ●

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

10H30-11H30 ●

Pilates
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

11H-12H ●

Partage de compétences : percussions corporelles
Avec Émile, bénévole
Séance 2 sur 8 séances

11H30-13H30 ●



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

14H-15H30 ●

Initiation au merengue, danse dominicaine
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

14H-16H ●



Partage de compétences : repassez votre certificat d'étude
Avec Cyrienne, bénévole

LUNDI 12 FÉVRIER

14H-16H ●

Atelier numérique : « Je débute sur Facebook »
Avec la Maison du numérique

14H-16H30 ●



Visite : découverte du Paris romantique, un 9^{ème} arrondissement insolite aux pieds de la butte Montmartre
Avec Michel Schwarz
Rendez-vous à la station Peletier, ligne 7

15H-16H ●

Yoga sur chaise
Avec Jocelyne Rougerie
Tarif : 2 €

15H30-17H ●

Conférence : « Amour et oxytocine, une cure de jeunesse »
Avec Myriam Diallo, psychologue
Tarif : 2 €

MARDI 13 FÉVRIER

9H30-11H30 ●

Fabrication de chapeau de carnaval
Dans le cadre du séjour prévu à la Louvière, en Belgique
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

10H-11H ●

Visioconférence : « Le plaisir au centre de la sexualité, oubliez la performance »
Avec Happyvisio

14H-15H30 ●

Quiz carnaval de la Louvière
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papotage
Avec Janine, bénévole

14H30-16H ●

Initiation à l'italien
Niveau débutant
Avec Nathalie Ordonnez
Tarif : 2 €

14H30-16H30 ●

Atelier scrapbooking
Avec l'association La Récré
Confection de cartes d'anniversaire

16H-17H30 ●



Mandala
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 14 FÉVRIER

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : généalogie

Avec Jean-Louis, bénévole

Séance 2 sur 3 séances

10H-11H30 ●



Initiation au flamenco

Avec Sun and Dance

Tarif : 2 €

10H-12H ●

Jeux de société

En entrée libre

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire : « Le stoemp », spécialité belge

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-15H ●

Atelier équilibre en mouvement

Avec In-Act

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

Séance 2 sur 12 séances

14H-15H30 ●



Autour des traditions belges

Plongez au cœur de la riche culture belge autour d'un café.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

JEUDI 15 FÉVRIER

9H30-11H ●

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Partage de compétences : initiation à la sécurité informatique sur ordinateur

Avec Hervé, bénévole

Bonne maîtrise de Windows demandée

10H-12H ●



Art thérapie

Avec Les Fées du mieux être

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H30-11H30 ●

Gym douce

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

13H30-15H30 ●

Créa-récup : « Pot de bienveillance »

Transformez vos vieux pots de yaourt en œuvres d'amour.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Séance 1 sur 2 séances

14H-15H ●

Gym d'entretien

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

14H-16H ●

Partage de compétences : shiatsu au sol

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-18H ●

Permanence de médiation familiale

Avec l'Union Départementale des Associations Familiales du Val-de-Marne

Rendez-vous individuel de 45 minutes

15H-17H ●

Escapade en musique

Découvrez Mozart la 39^{ème} symphonie de Wolfgang Amadeus Mozart et la Symphonie n°94 de Joseph Haydn.

Avec Michel Laserre de Rozel

Tarif : 2 €

16H-17H ●

Partage de compétences : initiation à la gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

16H-18H ●

Jeu : « Time's Up »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H30-18H30 ●



Visite guidée :

« À la découverte du Grand Paris Express »

Rendez-vous à 15h30 devant le collège Camille Pissaro, retour prévu à 19h

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

18H-20H ●

Cluedo géant : « les flèches de Cupidon »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H45-20H15 ●



Initiation aux gestes de premier secours

Avec La Croix Rouge française

VENDREDI 16 FÉVRIER

9H30-11H30 ●

Atelier : quilling en fleurs

Avec Aude Guénu

Tarif : 2 €

10H30-12H30 ●

Atelier transition de vie

À partir de l'expérience des plus aguerris, les jeunes retraités pourront partager leur questionnement et leurs angoisses dans la bonne humeur et la solidarité.

Avec Alessandra De Salvatore

Tarif : 2 €

11H-12H ●

Partage de compétences :

percussions corporelles

Avec Émile, bénévole

Séance 3 sur 8 séances

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire : « Le stoemp », spécialité belge

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Après-midi belote

Venez partager un moment de convivialité. En entrée libre

14H-15H30 ●

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●

Spectacle IMPRO IN LOVE

Avec *Imagin'action*

Participez à un spectacle pour s'initier au théâtre d'improvisation sur le thème «Rencontre sur Internet».

LUNDI 19 FÉVRIER

15H-17H ●

L'art du parfumeur

Confection de parfum, d'un bâton d'encens et d'un baume parfumé



Tarif : 2 €

15H-17H ●

Partage de compétences : atelier numérique sur Keepass, gestionnaire de mot de passe

Avec *Hervé, bénévole*

Bonne maîtrise de Windows demandée

MARDI 20 FÉVRIER

9H-11H ●

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H ●

Reiki

Avec *Laurence Cauwet*

Séance 8 sur 8 séances

Tarif : 16 € le cycle

9H30-11H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

13H30-15H ●

Aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papotage

Avec *Janine, bénévole*

15H30-17H30 ●

Macramé

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

16H30-17H30 ●



Partage de compétences : échanger en anglais sans complexe

Niveau intermédiaire

Avec *Evelyne, bénévole*

Séance 2 sur 2 séances

MERCREDI 21 FÉVRIER

10H-12H ●



Initiation au tir à l'arc

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous au 55 quai de Bonneuil

Tarif : 2 €

10H30-12H ●

Tai-chi

Avec *Vincent Laclotte*

Séance 4 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du chou de Bruxelles

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-15H ●

Atelier équilibre en mouvement

Avec *In-Act*

En partenariat avec la conférence

des financeurs du Val-de-Marne

Séance 3 sur 12 séances

14H-15H30 ●

Anagramme

Avec l'équipe de la Maison des seniors

JEUDI 22 FÉVRIER

9H-11H ●



Origami

Niveau intermédiaire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H-12H ●

Jeux de société

En entrée libre

10H30-11H30 ●



Gymnastique douce

Avec l'association *Gymnastique Volontaire*

Saint Maurienne

13H30-15H30 ●

Créa-récup : « Pot de bienveillance »

Transformez vos vieux pots de yaourt

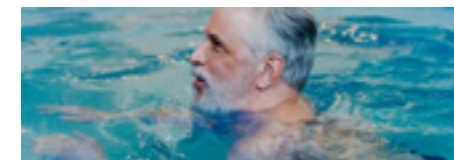
en œuvres d'amour.

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Séance 2 sur 2 séances

14H-15H ●

Initiation à l'aquabiking



Avec *Aquattitude*

Rendez-vous au 65 avenue Didier

Tarif : 2 €

14H-16H ●

Atelier : découverte de l'émail sur cuivre

Avec l'association *Email et Fusion*

Création de bijoux

Rendez-vous au 24 rue Paul Déroulède

Tarif : 2 €

14H30-16H ●

Partage de compétences : shiatsu sur chaise

Avec *Jean-Michel, bénévole*

16H-17H ●

Partage de compétences : initiation à la gymnastique taoïste

Avec *Jean-Michel, bénévole*

18H-20H ●

Conférence : « Les plus belles abbayes de France »

Avec *Franck Beaumont*

Tarif : 2 €

VENDREDI 23 FÉVRIER

10H-11H ●

Papot'âge autour du ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30 ●

Atelier musique et mouvement

Avec *Claire Malama*

Tarif : 2 €

11H-12H ●
Partage de compétences :
percussions corporelles
Avec Emile, bénévole
Séance 4 sur 8 séances

11H30-13H30 ●



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

14H30-15H30 ●
Yoga du rire
Avec Néosilver
Tarif : 2 €

LUNDI 26 FÉVRIER

13H30-16H ●
Permanence juridique
Avec le Conseil départemental
de l'accès au droit
Rendez-vous individuel de 45 minutes

14H-15H30 ●
Initiation au merengue, danse dominicaine
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

14H-16H ●
Atelier numérique : « Espace citoyen,
mode d'emploi »
Avec la Maison du numérique

16H-17H30 ●
Atelier des 5 sens
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

MARDI 27 FÉVRIER

9H30-11H30 ●
Partage de compétences : généalogie
Avec Jean-Louis, bénévole
Séances 3 sur 3 séances

10H-11H ●
Dessiner c'est gagné les yeux bandés
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H15-11H45 ●
Initiation à l'improvisation théâtrale
Avec Imagin'action
Tarif : 2 €

13H30-15H ●
Initiation à l'improvisation théâtrale
Avec Imagin'action
Tarif : 2 €

14H-17H ●
Partage de compétences :
tricotage et papotage
Avec Janine, bénévole

14H30-15H30 ●
Sophrologie
Avec Aurélie Baquet
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle



Partage de compétences : initiation à la
sécurité informatique sur ordinateur
Avec Hervé, bénévole
Bonne maîtrise de Windows demandée

16H-17H ●
Partage de compétences : Qi Gong
Avec Mireille, bénévole
Séance 6 sur 6 séances

MERCREDI 28 FÉVRIER

10H-11H30 ●
Les danses du moment
Venez découvrir les nouvelles chorégraphies
tendances pour des soirées enjouées.
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●
Conférence autour du livre : « Pensez
bien et tout va bien, 30 clés pour réussir
à être heureux »
Avec l'auteur Elisabeth For Ever
Conférence suivie d'une séance de dédicace

10H30-12H ●
Initiation à la sophrologie par le jeu
Avec Eugénie Saby
Tarif : 2 €



11H-12H ●
Aquagym
Avec Aquattitude
Rendez-vous au 65 avenue Didier
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●
Atelier culinaire : gaufre
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

14H-15H ●
Atelier équilibre en mouvement
Avec In-Act
En partenariat avec la conférence
des financeurs du Val-de-Marne
Séance 4 sur 12 séances

14H30-15H30 ●
Qi Gong
Avec Patrick Bourgogne
Tarif : 2 €

JEUDI 29 FÉVRIER

9H30-10H15 ●
Muscultation



Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert-Noël, 6
avenue Pierre Sépard
Tarif : 2 €

10H-11H ●
Pilates
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

10H-12H ●
Art thérapie



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

10H30-11H15 ●
Muscultation
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert Noël,
6 avenue Pierre Sépard
Tarif : 2 €

10H30-12H ●
Atelier modelage
Avec Julia Roumi
Tarif : 2 €



GYM D'ENTRETIEN

Les cours d'activités physiques en entrée libre démarreront la semaine du 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.

REPAS DE NOËL

Vous avez 70 ans et êtes détenteurs du pass senior ?

Vous recevrez très prochainement vos invitations au déjeuner des seniors.

Nous vous invitons à nous transmettre votre réponse dans les délais indiqués sur votre invitation.

SÉJOUR À LA LOUVIÈRE

La Ville vous propose un séjour du 9 au 11 mars à La Louvière en Belgique, ville jumelée avec Saint-Maur-des-Fossés. Pour participer à ce séjour, vous devez être détenteur du pass senior.

Tarif : 292 € pour 1 personne – 484 € pour 2 personnes occupant la même chambre d'hôtel (transport, hébergement 2 nuits avec petit déjeuner, 2 dîners avec boisson alcoolisée non comprise, déjeuner du dimanche et 1 sortie culturelle comprise dans le tarif). Inscriptions à la Maison des seniors à partir du 8 janvier à 13h30.

SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

La Ville met 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.

Partenaire :



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

