



PROGRAMME
SENIORS

DU 1^{ER} AU 31 MAI 2025



"CULTIVONS NOTRE BONHEUR AUTOUR DES FLEURS"



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 DE SOPHROLOGIE ●

17H-18H

Avec sport pour tous et animé
par Aurélie

Cycle de 10 séances

Jeudi 15 mai (9/10)

Jeudi 22 mai (10/10)

CYCLE DE PILATES ●

15H-16H

Avec sport pour tous et animé par Tony

Cycle de 12 séances

Jeudi 15 mai

Jeudi 22 mai

Jeudi 5 juin

Jeudi 12 juin

Jeudi 19 juin

Jeudi 26 juin

Jeudi 3 juillet

Jeudi 10 juillet

PARTAGE DE COMPÉTENCES: CYCLE AUTOUR DE LA PHOTO ●



14H-15H30

Avec François, bénévole

Cycle de 3 séances

Mardi 6 mai

Mardi 20 mai

Mardi 27 mai

PARTAGE DE COMPÉTENCES: SHIATSU AU SOL ●

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 7 mai

Mercredi 14 mai

RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE ●



9H30-11H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cycle de 3 séances

Jeudi 15 mai (3/3)

PARTAGE DE COMPÉTENCES: ECHANGER EN ANGLAIS ●



10H-11H

Avec Evelynne, bénévole

Niveau intermédiaire

Cycle de 2 séances

Mardi 6 mai

Mardi 20 mai

CYCLE : « BIEN CHEZ SOI » ●

13H30-15H30

Avec Talo prévention

Sensibiliser aux solutions simples et faciles d'aménagement du logement à mettre en œuvre pour éviter les accidents domestiques.

Cycle de 4 séances

Vendredi 16 mai de 10h à 11h30 : présentation

Vendredi 23 mai

Vendredi 30 mai

Vendredi 6 juin

Vendredi 13 juin

PARTAGE DE COMPÉTENCES : ATELIER ÉCRITURE HAÏKU EN S'INSPIRANT DE LA NATURE ●

14H-15H30

Avec Jean-Hughes, bénévole

Création de petits poèmes japonais, merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo.

Cycle de 5 séances

Jeudi 15 mai

Jeudi 22 mai

Jeudi 5 juin

Jeudi 12 juin

Jeudi 19 juin



VOS RENDEZ-VOUS

VENDREDI 2 MAI

9H30-10H30 ●



Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

10H-12H ●

Atelier numérique : conviviali'thé
Avec l'association Kocoya ThinkLab
Animé par un étudiant, formateur expérimenté.
L'objectif principal est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement.

10H30-11H30 ●

Atelier respiration et méditation
Avec l'association Graines 2 vie
Tarif 3€

10H45-11H45 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

13H-14H ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 3

14H-15H30 ●

Quilling fleurs
Avec Aude
Fabrication de marque page avec la méthode quilling.
Le quilling est une technique qui consiste à enrouler de fines bandelettes de papiers pour créer des compositions décoratives.
Tarif 3€

14H15-15H15 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 4

LUNDI 5 MAI

14H-15H ●

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

14H-16H ●

Atelier numérique :
« Écouter des podcasts »
Avec la Maison du numérique

MARDI 6 MAI

9H30-11H ●

Les bienfaits des épices en tisane : la badiane
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif 3€

10H-11H ●

Tennis de table
Pratique libre

10H30-11H30 ●

Méthode Feldenkrais
Avec Sophie
La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être.
Tarif 3€

13H30-15H30 ●

Trucs et astuces autour de l'argile
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

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

15H30-17H ●

Partage de compétences :
initiation à l'anglais pour débutant
Avec Catherine, bénévole
Initiation à l'anglais en mode conversationnel
afin d'acquérir des bases utiles pour un
usage au quotidien et en voyage à l'étranger.

16H-17H30 ●

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

MERCREDI 7 MAI

9H30-11H ●

Danse intuitive
Avec Agnès
Tarif 3€

9H30-12H ●

Randonnée : « Créteil village »
Avec la VGA Saint-Maur
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire :
« Ervilhas com ovos escalfados »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Recette portugaise.
Tarif 3€

12H30-14H ●

Initiation au Basket
Avec la VGA basket
Merci de vous munir de chaussures de salle
et d'une bouteille d'eau.
Accès aux vestiaires et aux douches.
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

13H-15H ●

Atelier sportif : 117 marches de Champigny
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Atelier prévu pour les participants au voyage
à Leiria.
Tarif 3€

14H-15H30 ●

Tangram
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●



Atelier jardinage : semis et plantations
Avec la Maison de la Nature
Venez découvrir le jardin pédagogique et
participer à un atelier intergénérationnel.

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
bâton de longévité
Avec Jean-Michel, bénévole
Pratique physique associée à des exercices
visant à favoriser la santé et la longévité.

VENDREDI 9 MAI

9H-11H ●

Bom dia !
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Venez découvrir les bases de la langue
portugaise dans le cadre du voyage à Leiria.

10H-12H ●

Jeux de société
Pratique libre

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire :
« Ervilhas com ovos escalfados »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Recette portugaise.
Tarif 3€

13H-16H ●

Permanence écrivain public
Rendez-vous individuel d'une heure.

14H-15H30 ●



Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Conférence de présentation de l'association « Université pour tous »

Présentation et échange autour des différentes activités que propose l'association

LUNDI 12 MAI

14H-15H ●

Tennis de table

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

14H-16H ●

Atelier numérique :

« Je découvre instagram »

Avec la Maison du Numérique

16H-17H ●

Atelier sensoriel

*Avec Pauline
L'odorat, l'ouïe et le toucher seront stimulés à travers différentes histoires.
Tarif 3€*

MARDI 13 MAI

9H30-11H30 ●

Bom dia !

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Venez découvrir les bases de la langue portugaise dans le cadre du voyage à Leiria.*

10H-11H ●

Pilates

*Avec Delphine
Tarif 3€*

10H-12H ●

Tir à l'arc

*Avec l'association des arcs de Saint-Maur
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif 6€*

10H30-11H30 ●

Gym douce

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

13H30-15H30 ●

Flours en papier

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

14H-14H45 ●

Cours de Steps

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Atelier prévu pour les participants au voyage à Leiria.
Tarif 3€*

14H-15H30 ●

Permanence numérique :

« Accompagnement à la souscription au Pass Navigo Liberté+ »

*Avec la Maison du Numérique
Groupe 1*

14H-16H30 ●

**Partage de compétences :
visite guidée « enceinte de Philippe Auguste – rive gauche »**

*Avec Raymond, bénévole
Merci de vous munir d'une bouteille d'eau.
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

14H-17H ●



**Partage de compétences :
tricotage et papot'âge**

Avec Janine, bénévole

15H30-17H ●

Permanence numérique :
« Accompagnement à la souscription au
Pass Navigo Liberté+ »
Avec la Maison du Numérique
Groupe 2

16H-17H30 ●

Astuces beauté : spray jambes légères
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif 3€

MERCREDI 14 MAI

10H-11H30 ●



Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci de vous munir de votre matériel.
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.
Tarif 3€

10H-12H ●

Jeux de société
Pratique libre

11H-13H ●

Créa-récup intergénérationnel :
fleurs en papier
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Binôme grands-parents / petits enfants
Dans le cadre de la semaine de la parentalité.

13H-16H ●

Permanence juridique
Avec le Conseil départemental de
l'accès au droit
Rendez-vous personnalisé de 30 minutes.

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire intergénérationnel :
gâteau au chocolat sain
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Dans le cadre de la semaine de la parentalité.
Tarif 3€

14H30-15H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Yoga intergénérationnel
Grands-parents / petits enfants
Avec la Pose fleurie
Dans le cadre de la semaine de la parentalité.
Tarif 3€

JEUDI 15 MAI

10H15-11H45 ●

Fabrication de broche en fleurs en laine
Avec Julia Roumi des ateliers du 104 bis
Tarif 3€

10H30-11H30 ●

Pilates
Avec l'association Gymnastique Volontaire
Saint-Maurienne

13H30-15H30 ●

Bom dia !
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Venez découvrir les bases de la langue
portugaise dans le cadre du voyage à Leiria.

14H-17H ●

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

15H-17H ●

Escapade en musique :
« Dvorak, concerto pour violoncelle,
dances slaves ou poème symphonique »
Avec Michel Laserre de Rozel
Tarif 3€

16H-18H30 ●



Séance ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Papot'âge autour du film projeté le vendredi
16 mai 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 :

« Et si on essayait l'empathie ? »

Avec Prom's

Tarif 3€

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premiers secours

Avec la Croix Rouge Française

VENDREDI 16 MAI

9H30-11H ●

Papot'âge autour du ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Veuillez assister à la séance ciné seniors du
jeudi 15 mai pour participer à cet atelier.

10H-11H30 ●

Conférence de présentation du cycle : « Bien chez soi »

Avec Talo prévention

Sensibiliser aux solutions simples et
faciles d'aménagement du logement à
mettre en œuvre pour éviter les accidents
domestiques.

10H-11H ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

11H30-13H ●

Permanence d'aide à l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-14H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : « Aletria »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Recette portugaise.

Tarif 3€

14H30-15H30 ●

Qi gong

Avec Patrick

Tarif 3€

14H30-15H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 3

SAMEDI 17 MAI

11H ●



Inauguration des jardins des facultés

Chasse au trésors et d'autres animations
sont prévues. Retrouvez tout le programme
sur le site de la Ville, saint-maur.com

LUNDI 19 MAI

14H-15H ●

Tennis de table

Pratique libre

15H30-17H ●

Partage de compétences :

initiation à l'anglais pour débutant

Avec Catherine, bénévole

Initiation à l'anglais en mode conversationnel
afin d'acquérir des bases utiles pour un
usage au quotidien et en voyage à l'étranger.

14H-16H ●

Atelier numérique :
« Ma première création graphique »
Avec la Maison du Numérique

16H30-17H30 ●

Yoga
Avec Jocelyne
Tarif 3€

MARDI 20 MAI

9H-10H ●

Yin Yoga
Avec Valérie
Merci d'apporter votre tapis et un coussin.
Tarif 3€

9H30-11H30 ●

Jeux de société
Pratique libre

14H-17H ●

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

16H30-17H30 ●

Yoga
Avec l'association Gymnastique Volontaire
Saint-Maurienne

MERCREDI 21 MAI

9H30-11H30 ●

Découverte des oiseaux des bords
de Marne
Avec la Maison de la Nature
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

10H-11H30 ●

Visite de l'Assemblée nationale
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

10H30-12H ●

Créneau Happyvisio
Vous souhaitez visionner ou revoir un
happyvisio ? Réservez votre créneau aux
heures proposées et disposez d'un ordinateur
durant 1h30.

12H15-13H15 ●

Badminton
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

12H30-14H ●

Initiation au Basket
Avec la VGA basket
Merci de vous munir de chaussures de salle
et d'une bouteille d'eau.
Accès aux vestiaires et aux douches
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

13H30-14H30 ●

Partage de compétences :
do-in, technique d'automassage
Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30 ●

Conférence :
ostéoporose et maladie d'Alzheimer
Avec les Docteurs Médioni et Ferrat
Prévention, modalités thérapeutiques,
diagnostic précoce et difficultés des aidants.

13H30-15H30 ●

Découverte des végétaux des bords
de Marne
Avec la Maison de la Nature
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

14H30-15H30 ●



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

JEUDI 22 MAI

9H30-11H30 ●

Conférence :

« Stress, anxiété, angoisse, comment le yoga et la naturopathie peuvent vous aider ? »

Avec l'association l'avis du corps

10H-11H30 ●

Tai-Chi

Avec Vincent

Tarif 3€

10H30-11H30 ●

Séance découverte : « Bâts ton rythme »

Avec les fées mieux être

Tarif 3€

14H-15H30 ●

Partage de compétences :

jeu d'écriture pour débutant : le lipogramme

Avec Michèle, bénévole

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

14H30-16H ●

Visite des serres d'orchidées

de Boissy-Saint-Léger

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez découvrir les serres et laissez-vous guider à travers les fleurs.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif 6€

15H30-17H30 ●

Atelier quilling carte autour des fleurs



Avec Aude

Le quilling est une technique qui consiste à enrouler de fines bandelettes de papiers pour créer des compositions décoratives.

Tarif 3€

16H-17H30 ●

Partage de compétences :

jeu d'écriture les proverbes détournés

Avec Michèle, bénévole

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

18H-20H ●

Conférence :

« Les plus beaux jardins de France »

Avec Franck

Tarif 3€

VENDREDI 23 MAI

10H-12H ●

Atelier numérique : conviviali'thé

Avec l'association Kocoya ThinkLab

Animé par un étudiant, formateur expérimenté

L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils s'entraident.

10H30-12H ●

Conférence :

« Intéressons-nous à l'amour et exerçons ensemble notre mémoire »

Avec ARTZ

Tarif 3€

13H-16H ●

Permanence écrivain public

Rendez-vous individuel d'une heure

14H30-15H30 ●

Merengue

Avec Agnès

Danse de couple originaire d'Amérique du Sud

Tarif 3€

LUNDI 26 MAI

14H-15H ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

14H-16H ●

Atelier numérique :
« Communiquer avec WhatsApp »
Avec la Maison du Numérique

15H15-16H15 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

MARDI 27 MAI

9H30-11H30 ●

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

10H-11H ●

Pilates
Avec Delphine
Tarif 3€

13H30-15H30 ●

Trucs et astuces :
autour de l'argile
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-14H45 ●

Gym douce : le dos
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H-17H ●

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

16H-17H30 ●

Astuces beauté :
spray jambes légères
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif 3€

MERCREDI 28 MAI

9H30-11H ●

Les risques cardiovasculaires
Avec la Maison du diabète et animé par un
diététicien et une infirmière
Atelier découverte autour de la thématique.

10H-10H45 ●

Atelier proprioception
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Séance axée sur le développement de la
perception de la position et du mouvement
du corps dans l'espace.
Tarif 3€

11H-12H ●

Dépistage diabète et tension
Avec la Maison du diabète
Dépistage réalisé par une infirmière

11H30-13H30 ●



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

13H-14H30 ●

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

13H30-15H30 ●

Jeux de société
Pratique libre

14H-15H30 ●

Les bienfaits des épices en tisane :
la badiane
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif 3€

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
do-in, technique d'automassage
Avec Jean-Michel, bénévole

VENDREDI 30 MAI

9H-11H ●

Origami débutant

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

9H30-10H30 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 1*

10H45-11H45 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 2*

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du radis

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

14H-15H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

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 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. 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.

ATTENTION, il n'y aura pas d'entrée libre les lundis 19 et 26 mai.

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.

PARTICIPER À NOTRE GRANDE COLLECTION DE CARTES POSTALES CET ÉTÉ AFIN DE FAIRE VIVRE LA MAISON DES SENIORS :

Cet été, laissez-vous emporter par la magie des vacances et envoyez-nous vos cartes postales à la Maison des seniors. Que vous partiez en voyage ou que vous profitiez de votre jardin, nous vous invitons à partager vos moments avec nous. Du mois de mai au mois d'août 2025, votre participation sera exposée à la Maison des seniors.

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.

RÉSIDENTE 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.

Activités Destination Loisirs Séniors : Adhésion (50€ Annuels)

Prix des activités : 5€ de 15h à 17h goûter inclus

LOTO : 10€ pour 2 cartons

Démonstration Cuisine et Déjeuner : 10€

Cours d'anglais : 5€

VENDREDI 2 MAI

10H-12H

Cours d'anglais

Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 5 MAI

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination Loisirs Séniors

MARDI 6 MAI

15H-17H

Grand quiz et jeux de mémoire
avec remise de prix

Avec Destination loisirs seniors

Suivi d'un goûter

MERCREDI 7 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENDREDI 9 MAI

10H-12H

Cours d'anglais

Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 12 MAI

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination loisirs seniors

MARDI 13 MAI

10H-13H

Démonstration cuisine

Avec Destination loisirs seniors

Lapin aux pruneaux

Dessert : coupe vanille Maité

15H-17H

Projection suivi d'un goûter

Avec Destination loisirs seniors

MERCREDI 14 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 16 MAI

14H-15H

Chorale

Avec Allison

15H30-17H30

Pièce de théâtre : Au-delà du lien

Avec l'association les Compères

LUNDI 19 MAI

10H-11H

Gym Douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination loisirs seniors

MARDI 20 MAI

15H-17H



Grand quiz et jeux de mémoire

Avec Destination loisirs seniors

Suivi d'un goûter

MERCREDI 21 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 23 MAI

10H-12H

Cours d'Anglais

Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 26 MAI

10H-11H

Gym Douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination loisirs seniors

MARDI 27 MAI

15H-17H

Projection suivi d'un goûter

Avec Destination loisirs seniors

MERCREDI 28 MAI

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 30 MAI

10H-12H

Cours d'Anglais

Avec Destination loisirs seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

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.

VENDREDI 2 MAI

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

14H-15H

Sophrologie
Avec Vanessa

LUNDI 5 MAI

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 6 MAI

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 7 MAI

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 9 MAI

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

14H - 15H

Sophrologie
Avec Vanessa

LUNDI 12 MAI

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 13 MAI

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 14 MAI

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 15 MAI

11H - 12H



Chorale

Avec Allison

15H - 17H

Quizz/atelier mémoire/projection

Avec l'association DLS

VENREDI 16 MAI

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

14H - 15H

Sophrologie

Avec Vanessa

LUNDI 19 MAI

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 20 MAI

14H30 - 16H30



Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 21 MAI

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 22 MAI

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

15H - 17H

Quizz/atelier mémoire/projection

VENREDI 23 MAI

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

14H - 15H

Sophrologie

Avec Vanessa

LUNDI 26 MAI

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 27 MAI

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 28 MAI

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 30 MAI

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

14H-15H

Sophrologie

Avec Vanessa



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du CD94

