



*La
semaine
bleue*
DU 6 AU 11
OCTOBRE



PROGRAMME
SENIORS

OCTOBRE 2025



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, QUAND LE PARTAGE ET L'EXPÉRIENCE DEVIENNENT UNE RICHESSE POUR TOUS"



Infos pratiques :

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

Horaires d'ouverture :

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

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

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

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

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

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

PARTENAIRES :



LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

« BIEN SUR INTERNET »



14H-16H

Avec Delta 7

Cycle de 10 séances

Mercredi 1^{er} octobre

Vendredi 3 octobre

Mercredi 8 octobre

Vendredi 10 octobre

ART-THÉRAPIE

10H-11H45

Avec les Fées du mieux-être

Tarif 6€

Cycle de 2 séances

Jeudi 2 octobre

Jeudi 16 octobre

ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

14H30-15H30

Avec Monsieur Lelu de l'association LUBP

Cycle de 3 séances

Jeudi 9 octobre

Jeudi 23 octobre

Jeudi 6 novembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, MÉMOIRE ET NUTRITION (APAMN)

14H30 - 15H30

Avec AS MOUVEMENT

Cycle de 10 séances

(dont 6 d'activités physiques adaptées,
2 de mémoire, et 2 de nutrition)

Lundi 6 octobre

Lundi 13 octobre

Lundi 20 octobre

Lundi 27 octobre

Lundi 3 novembre

Lundi 10 novembre

Lundi 17 novembre

Lundi 24 novembre

Lundi 1^{er} décembre

Lundi 8 décembre

INITIATION À L'ESPAGNOL : DÉBUTANT



14H - 15H30

Avec Nathalie

Tarif 12€

Cycle de 4 séances

Mardi 14 octobre

Mardi 28 octobre

Mardi 4 novembre

Mardi 18 novembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

« AROUND DE LA PHOTO »

14H - 15H30

Avec François, bénévole
Apporter votre appareil photo

Cycle de 2 séances

Mardi 7 octobre

Mardi 14 octobre

PARTAGE DE COMPÉTENCES :

QI GONG

16H - 17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 5 séances

Mardi 7 octobre

Mardi 14 octobre

SOPHROLOGIE

14H30 - 15H30

Avec Aurélie

Tarif 6€

Cycle de 2 séances

Vendredi 17 octobre

Vendredi 31 octobre

CINÉ SENIOR

Le titre du film et le lieu de la séance vous seront communiqués ultérieurement.

Tarif 6€, à régler sur place

Cycle de 2 séances

Jeudi 23 octobre

15h30-18h30

séance cinéma

Vendredi 24 octobre

9h30-11h

papotage autour du film

VOS RENDEZ-VOUS

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

9H-11H *

Accueillir la biodiversité :
construction d'un gîte à hérisson

Avec la Maison de la nature

9H30-10H15

Gym avec step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H30-11H30

Yin-Yoga

Avec Valérie

Tarif 3€

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *



Badminton/pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier nutrition : autour de la pomme

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Accueillir la biodiversité :
construction d'un gîte à hérisson
Avec la Maison de la nature

JEUDI 2 OCTOBRE

9H30-11H30



Sudoku débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Méthode Feldenkrais

*Avec Sophie
Tarif 3€*

10H30-11H30

Initiation boxe

*Avec 2^{ème} souffle
Tarif 3€*

14H-15H

Pilates

*Avec Delphine
Tarif 3€*

14H-15H30

Partage de compétences :
atelier d'écriture haïku

Thèmes et principales techniques en
s'inspirant de la nature.

Avec Jean-Hughes, bénévole

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

14H-16H *



Visite guidée du Domaine de Grosbois
et visite du musée du Trot

Vous découvrirez plus de quatre siècles
d'histoire de France, d'Henri IV à aujourd'hui.
Tarif 15€

14H-17H

Permanence Maison du diabète

Rendez-vous individuel de 1h autour du
diabète, obésité et risque cardiovasculaire.
Avec Jonathan de la Maison du diabète

15H-18H

Créa-récup : petit sac à lunch

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Soirée loup garou

Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 3 OCTOBRE

9H30-11H

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-12H30

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tennis de table

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

13H30-15H30



Atelier nutrition : autour de la pomme

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

14H-14H45

Gym sur chaise

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

14H-15H30

Taïso

*Avec Matthieu
Tarif 3€*

DU 6 AU 11 OCTOBRE



*La
Semaine
bleue*

Du 6 au 11 octobre, La semaine bleue revient à Saint-Maur !

Événement national dédié aux retraités et aux personnes âgées, cette semaine met en lumière leur rôle dans la société et favorise le lien entre les générations. La Ville, en partenariat avec plusieurs associations locales propose une programmation riche et variée. De nombreuses animations viendront rythmer ces semaines, offrant à chacun l'occasion de partager des moments conviviaux et de découvrir de nouvelles activités.

LUNDI 6

9h-12h *

Atelier couture

Démonstration et confection d'un petit objet avec machine à coudre
Avec l'association Oxygène

11h-12h

Présentation de l'ouvrage «Recueil de mémoire»

Avec Monsieur le Maire, Pierre-Michel Delecroix

14h-15h *

Taï-chi

Avec Catherine de l'association A3A

14h-15h *

Sophrologie

Avec Tarifa de l'association l'UPTST

14h-15h

Sophrologie

Quelques outils pour gérer vos émotions : techniques antistress.
Avec Eugénie

14h-15h30 *

Marche nordique

Prévoir ses bâtons.
Avec Joceline

14h-16h *

Visite du Vieux Saint-Maur

Avec Michel de la VGA

14h-17h

Patchwork

Réalisation d'un petit objet.
Avec l'association Oxygène

15h-16h

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie

15h30-16h30

Présentation du cycle « Bienvenue à la retraite »

Ce cycle destiné aux seniors en retraite depuis moins de 2 ans débutera en novembre.
Avec Néosilver

16h-17h

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16h30-17h30

Initiation à la Biodanza

Avec Patricia

MARDI 7

9h-10h *

Yoga

Avec l'UPTST

9h30-10h30

Atelier culinaire : bonbons bleus

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9h30-11h

Groupe de parole « être grand parent aujourd'hui : quelle place ai-je au sein de la famille ? »

Avec la Maison des familles et de la parentalité

10h-11h

Danse en ligne

Avec Kadi de l'association A3A

10h-11h30 *

Cartonnage

Démonstration participative d'un petit objet de cartonnage.
Avec l'association Oxygène

10h-12h *

Tir à l'arc

Avec la Compagnie d'arcs de Saint-Maur

10h-12h *

Atelier coquilles d'œufs

Initiation pour la réalisation d'un tableau en coquilles d'œufs.

Avec l'association Oxygène

14h-16h

Quiz sur le chocolat

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-17h

Partage de compétence :

tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16h-17h30

La Coccinelle : pédalez pour offrir des sourires !

L'association La Coccinelle propose à un binôme composé d'un pédaleur bénévole et d'un passager à mobilité réduite de partir en balade grâce aux vélos adaptés.

Un moment simple, convivial et humain à partager.

16h15-17h45

Fleurs en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

17h-17h50

Partage de compétences :

Zhi Neng Qi Gong

Avec Mireille, bénévole

MERCREDI 8

9h30-10h15 *

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10h-12h

Permanence AVC

Prévention et conseil.
Rendez-vous individuel de 1h

Avec Patricia, bénévole à France AVC

11h30-13h30

Atelier nutrition : autour du pois chiche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12h15-13h15 *

Initiation au basket

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13h-15h30

Permanence juridique

Rendez-vous individuel de 30 minutes
Avec le Conseil Départemental de l'accès au droit

14h-15h

Partage de compétences : apprentissage de la belote

Avec Cyrienne, bénévole

14h-15h30

Produit beauté maison : exfoliant pour les lèvres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-15h30

Tournoi intergénérationnel de tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h30-15h30

Initiation à la sophrologie

Avec Béatrice

14h-17h30 *

Partage de compétences : randonnée de 7 km

Du jardin d'agronomie tropicale à la tombe de Beethoven.

Avec Christian, bénévole

JEUDI 9

10h-11h

Pilates

Avec Delphine

10h-11h30

Conférence : l'art pour stimuler la mémoire

Edouard Manet, les liens conjugaux ou portraits en photographie.

Avec ARTZ

13h30-14h30 *

Découverte du Qi-Gong

Avec Florence de l'UPTST

14h-16h

Conférence de présentation de la mutuelle régionale de santé

14h30-15h30 *

Stretching postural

Avec Brigitte de l'association l'UPTST

18h-20h

Soirée bleue

Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment de convivialité.
Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 10

9h30-11h30 *

Randonnée : la petite Venise et le quartier des Bagaudes

Avec Michel de la VGA

10h-11h

Zumba

Avec Patricia de l'association A3A

10h-12h

Atelier couture facile : fabrication étui à lunettes

Avec Aude

10h-13h *

Peinture sur porcelaine

Réalisation d'objets peints sur porcelaine.
Avec l'association Oxygène

10h30-11h30

Stretching

Avec Valérie de l'association A3A

12h15-13h15 *

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-15h *

Tai-Chi

Avec Catherine A3A

14h-14h45

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-17h *

Patchwork

Réalisation d'un petit objet.
Avec l'association Oxygène

14h-17h *

Atelier broderie

Réalisation d'un petit objet brodé.
Avec l'association Oxygène

14h30-16h

Initiation à la Capoeira

Avec Matthieu

SAMEDI 11

14h-18h *

Portes ouvertes LUBP

Théâtre, chorale, atelier floral et goûter.

La semaine bleue

Un évènement nationale dédiée aux retraités et aux seniors



LUNDI 13 OCTOBRE

14H-15H

Conférence :

« les sucres sont indispensables,
comment les consommer ? »

Avec Jonathan de la Maison du diabète

14H-16H

Atelier numérique :

« créer un jeu avec scratch »

*Avec la Maison des étudiants et du
numérique*

15H-16H

Yoga tapis

Avec Jocelyne

Tarif : 3 €

16H-17H

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 14 OCTOBRE

10H-12H30 *



Billard

Association billard amateur

Tarif 6€

14H-17H

Partage de compétences :
tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

17H-17H50

Partage de compétences :

Zhi Neng Qi Gong

Avec Mireille, bénévole

MERCREDI 15 OCTOBRE

9H-11H *

Atelier cuisine intergénérationnel

Pensez à venir avec vos contenants pour
repartir avec les éventuels restes.

Avec la Maison de la nature

9H30-10H15

Jeux d'adresse

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H *

Visite de l'Assemblée nationale

10H-11H

Danse orientale

Avec Agnès

Tarif 3€

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / Pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier nutrition : autour de la figue

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H *

Atelier cuisine intergénérationnel

Pensez à venir avec vos contenants pour
repartir avec les éventuels restes.

Avec la Maison de la nature

JEUDI 16 OCTOBRE

9H30-11H30

Pin's en pâte fimo pour Octobre Rose

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, *bénévole*

14H-15H30

Partage de compétences : atelier d'écriture haïku

Thèmes et principales techniques en
s'inspirant de la nature.

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

Avec Jean-Hughes, *bénévole*

15H30-17H30

Café-philosophie :

« sommes-nous maître de notre destin ? »

Avec Dominique

Tarif 3€

15H30-17H30

Porte-clé en macramé pour Octobre Rose

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

18H-20H

Soirée Time's up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 17 OCTOBRE

9H-12H *



Rando-nature

Randonnée facile de 10 km dans la forêt de Vincennes, alliant bien-être, marche douce et nutrition, avec la découverte de cinq super-aliments.

Avec Xavier

Tarif 6€

9H30-11H

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H

Atelier couture zéro déchet facile

Fabrication d'essuie-tout lavable.

Avec Aude

Tarif 3€

11H30-12H30

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30



Atelier nutrition : autour de la figue

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H *

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H30

Capoeira

Avec Matthieu

Tarif 3€

LUNDI 20 OCTOBRE

14H-15H

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif 3€

14H-16H

Atelier numérique :

« Ma première création graphique »

Avec la Maison des étudiants et du

numérique

16H-17H

Tennis de table

Entrée libre

MARDI 21 OCTOBRE

9H30-10H30

Café cassettes :
les choses simples qui me rendent heureux
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30

Initiation boxe
Avec 2^{ème} souffle
Tarif 3€

14H-15H30

Partage de compétences :
atelier d'écriture « je me souviens »
Merci de vous munir d'un crayon, d'une
gomme et de papier.
Avec Michèle, bénévole

14H-16H

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

14H-17H



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

16H-17H30

Partage de compétences :
atelier d'écriture « souvenir, souvenir »
Merci de vous munir d'un crayon, d'une
gomme et de papier.
Avec Michèle, bénévole

16H15-17H45

Vous mimez, on devine !
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 22 OCTOBRE

9H30-10H15

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

11H30-13H30

Atelier nutrition :
autour des champignons de Paris
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H-15H

Partage de compétences :
apprentissage de la belote
Avec Cyrienne, bénévole

14H-15H30

Produit beauté maison : lotion nettoyante
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

JEUDI 23 OCTOBRE

9H30-11H30

Dessin zen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H *

Tir à l'arc
Avec la Compagnie des arcs de Saint-Maur
Tarif 6€

14H30-16H *

Visite des serres d'orchidées
de Boissy-Saint-Léger
Avec Vacherot et Lecoufle
Tarif 15€

15H30-17H30



Escapade en musique
Georges Bizet : CARMEN
Avec Michel Lasserre de Rozel
Tarif 3€

18H-20H

Conférence « Le parc André Citroën »

Avec Marie-Anne

Tarif 3€

VENREDI 24 OCTOBRE

11H30-13H30

Atelier nutrition :

autour des champignons de Paris

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15

Tennis de table

Entrée libre

14H-15H30

Produit beauté maison : lotion nettoyante

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H

Jeux d'adresse

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Qi-Qong

Avec Patrick

Tarif 3€

LUNDI 27 OCTOBRE

14H-15H



Partage de compétences : problèmes

Avec Cyrienne, bénévole

14H-16H

Atelier numérique :

« qu'est-ce qu'un cookie ? »

Avec la Maison des étudiants et du numérique

MARDI 28 OCTOBRE

9H30-10H30

Quiz des casse-têtes !

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H

Origami

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H

Partage de compétences :

tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H30-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 29 OCTOBRE

10H-17H *

Partage de compétences :

randonnée de 14km

Dans la forêt de Saint-Germain-en-Laye

Avec Christian, bénévole

11H30-12H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30

Atelier nutrition : autour de la poire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

JEUDI 30 OCTOBRE

9H30-11H30

Concours de sudoku

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H *

Tir au pistolet et carabine

Avec les Grognaards

Tarif 6 €

VENDREDI 31 OCTOBRE

15H-16H

Visioconférence :

« Les intestins, notre deuxième cerveau »

La recherche scientifique nous donne de plus en plus de clés de compréhension sur l'importance des intestins. Boris Perrin, naturopathe, nous donnera tous les conseils pour maintenir nos intestins en bonne santé.

Avec Happyvisio

15H-18H

Créa-récup : porte-clé en tissu

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Conférence sur les villégiatures des bords de Marne

Avec Franck

Tarif 3€

9H30-11H

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-12H30

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15

Tennis de table

Entrée libre

13H30-15H30

Atelier nutrition : autour de la poire

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€





INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

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

BALADE SUR LES BORDS DE MARNE

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

SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE

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

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

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

RÉSIDENCE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

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

Horaires d'ouverture :

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

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

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

14H10-14H55 ET 15H05-15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

MERCREDI 8 OCTOBRE

14H10-14H55 ET 15H05-15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 2 OCTOBRE

11H-12H

Chorale
Avec Allison

JEUDI 9 OCTOBRE

11H-12H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 6 OCTOBRE

15H30-16H30

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 10 OCTOBRE

10H30-11H15 ET 11H15-12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 7 OCTOBRE

10H45-11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

LUNDI 13 OCTOBRE

15H30-16H30

Chorale
Avec Allison

14H30-16H30



Peinture et dessin
Avec Danielle

MARDI 14 OCTOBRE

10H45-11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30-16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 15 OCTOBRE

14H10-14H55 ET 15H05-15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 16 OCTOBRE

11H-12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 17 OCTOBRE

10H30-11H15 ET 11H15-12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 20 OCTOBRE

15H30-16H30



Chorale

Avec Allison

MARDI 21 OCTOBRE

10H45-11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30-16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 22 OCTOBRE

14H10-14H55 ET 15H05-15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 23 OCTOBRE

11H-12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 24 OCTOBRE

10H30-11H15 ET 11H15-12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

LUNDI 27 OCTOBRE

15H30-16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 28 OCTOBRE

10H45-11H45

Sophrologie

Avec Vanessa

14H30-16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 29 OCTOBRE

14H10-14H55 ET 15H05-15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 30 OCTOBRE

11H-12H

Chorale

Avec Allison

VENREDI 31 OCTOBRE

10H30-11H15 ET 11H15-12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

RÉSIDENCE AUTONOMIE J. DU BELLAY



Infos pratiques :

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

Horaires d'ouverture :

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

- Activités payantes
Les tarifs des activités seront communiqués par téléphone.

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 3 OCTOBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 6 OCTOBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes

MERCREDI 8 OCTOBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 10 OCTOBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 13 OCTOBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H



Tarot et jeux de cartes

MARDI 14 OCTOBRE

10H-13H ●

Démonstration cuisine
Moussaka / Poires au vin et au cassis

MERCREDI 15 OCTOBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 17 OCTOBRE

10H-12H ●



Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 20 OCTOBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes

MARDI 21 OCTOBRE

15H-17H ●

Grand quiz avec remise de prix
Suivi d'un goûter

MERCREDI 22 OCTOBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 24 OCTOBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 27 OCTOBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes

MARDI 28 OCTOBRE

15H-17H ●

Projection théâtre suivie d'un goûter

MERCREDI 29 OCTOBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 30 OCTOBRE

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENREDI 31 OCTOBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H



Chorale
Avec Allison

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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

