

A photograph of an elderly couple dancing in a park. The woman, on the left, has short grey hair and is wearing a light-colored, long-sleeved sweater. The man, on the right, has grey hair and is wearing a light-colored V-neck sweater over a white collared shirt. They are both smiling and looking at each other. The background is a lush green park with trees and a wooden fence, bathed in warm, golden light.

PROGRAMME **SENIORS**

SEPTEMBRE 2026



"LE TEMPS DES RETROUVAILLES"

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 :



Val de Marne
Le Département



LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

PARTAGE DE COMPÉTENCES : AUTOUR DE LA PHOTO POUR LES INITIÉS

14H-15H30

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

Cycle de 8 séances

Mardi 8 septembre 1/8

Mardi 22 septembre 2/8

Mardi 6 octobre 3/8

Mardi 13 octobre 4/8

Mardi 3 novembre 5/8

Mardi 17 novembre 6/8

Mardi 1 décembre 7/8

Mardi 15 décembre 8/8

ATELIER MÉMOIRE

10H À 12H

Avec Brain Up

Cycle de 7 séances

Mercredi 16 septembre 1/7

Mercredi 23 septembre 2/7

Mercredi 30 septembre 3/7

Mercredi 7 octobre 4/7

Mercredi 14 octobre 5/7

Mercredi 4 novembre 6/7

Mercredi 18 novembre 7/7

PARTAGE DE COMPÉTENCES : MOSAÏQUE

14H À 17H30

Avec Evelyne, bénévole

Attention, risque de coupure lors de cet atelier

Cycle de 4 séances

Lundi 7 septembre 1/4

Lundi 14 septembre 2/4

Lundi 21 septembre 3/4

Lundi 28 septembre 4/4

PARTAGE DE COMPÉTENCES : MIEUX CONNAÎTRE LA PHOTO

15H30-17H30

Avec François, bénévole

Cycle de 8 séances

Mardi 8 septembre 1/8

Mardi 22 septembre 2/8

Mardi 6 octobre 3/8

Mardi 13 octobre 4/8

Mardi 3 novembre 5/8

Mardi 17 novembre 6/8

Mardi 1 décembre 7/8

Mardi 15 décembre 8/8

ZUMBA

9H-10H

Avec Sun and Dance

Tarif 20€

Cycle de 5 séances

Vendredi 4 septembre 1/5

Vendredi 11 septembre 2/5

Vendredi 18 septembre 3/5

Vendredi 25 septembre 4/5

Vendredi 2 octobre 5/5

PARTAGE DE COMPÉTENCES : DÉJOUER LES ARNAQUES INTERNET ET PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES

Avec Hervé, bénévole

1^{er} cycle de 2 séances

Lundi 7 septembre de 14h30 à 16h30 1/2

Vendredi 11 septembre de 10h30 à 12h30 2/2

2^e cycle de 2 séances

Mercredi 23 septembre de 13h30 à 15h30 1/2

Vendredi 25 septembre de 13h30 à 15h30 2/2

CYCLE TAÏSO ET NUTRITION

14H30-15H30

Avec Saparman

Cycle de 20 séances

Vendredi 4 septembre 1/20

Vendredi 11 septembre 2/20

Vendredi 18 septembre 3/20

Vendredi 25 septembre 4/20

Vendredi 2 octobre 5/20 (nutrition)

Vendredi 9 octobre 6/20

Vendredi 16 octobre 7/20

Vendredi 23 octobre 8/20

Vendredi 30 octobre 9/20

Vendredi 6 novembre 10/20 (nutrition)

Vendredi 13 novembre 11/20

Vendredi 20 novembre 12/20

Vendredi 27 novembre 13/20

Vendredi 4 décembre 14/20 (nutrition)

Vendredi 11 décembre 15/20

Vendredi 18 décembre 16/20

Vendredi 8 janvier 17/20

Vendredi 15 janvier 18/20 (nutrition)

Vendredi 22 janvier 19/20

Vendredi 29 janvier 20/20

PILATES

10H-11H

Avec Delta 7

Cycle de 12 séances

Jeudi 3 septembre 1/12

Jeudi 10 septembre 2/12

Jeudi 17 septembre 3/12

Jeudi 24 septembre 4/12

Jeudi 1 octobre 5/12

Jeudi 8 octobre 6/12

Jeudi 15 octobre 7/12

Jeudi 22 octobre 8/12

Jeudi 29 octobre 9/12

Jeudi 5 novembre 10/12

Jeudi 12 novembre 11/12

Jeudi 19 novembre 12/12

PARTAGE DE COMPÉTENCES : ATELIER COUTURE MAIN

9H30-11H30

Avec Monique, bénévole

Apportez votre nécessaire de couture ainsi que de vieux tissus pour fabriquer une robe de poupée à l'ancienne.

Cycle de 4 séances

Mardi 1^{er} septembre 1/4

Mardi 8 septembre 2/4

Mardi 15 septembre 3/4

Mardi 22 septembre 4/4

TAÏ-CHI

10H-11H30

Avec Vincent

Tarif : 16 €

Cycle de 4 séances

Mercredi 2 septembre 1/4

Mercredi 23 septembre 2/4

Mercredi 21 octobre 3/4

Mercredi 28 octobre 4/4

CINÉ SENIORS

Le titre du film et le lieu de la séance vous seront communiqués ultérieurement.
Billet à régler sur place par le senior au tarif de 6 €

Cycle de 2 séances

*Jeudi 24 septembre de 15h30 à 18h30 :
séance de cinéma*

*Vendredi 25 septembre de 9h30 à 11h :
papot'âge autour de la séance*

VIDE POCHE COQUILLAGE EN ARGILE

9H15-10H15

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 12 €

Cycle de 3 séances

Mardi 15 septembre 1/3

Mardi 22 septembre 2/3

Mardi 29 septembre 3/3

VOS RENDEZ-VOUS

MARDI 1^{ER} SEPTEMBRE

9H30-10H15

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H30

Jeu de société

Pratique libre

10H-12H*

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Tarif : 8 €

10H30-11H30

Visioconférence : maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

Avec Happyvisio

Repérer les signes, les comprendre et ne pas rester seul

10H45-11H30

Stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-14H45

Proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H-16H

Jeu de relaxation : les doux chemins des retrouvailles

Avec Béatrice

Tarif : 4 €

16H-17H30

Dessiner c'est gagner !

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

16H30-17H30

Danse Afro

Avec Agnès

Tarif : 4 €

MERCREDI 2 SEPTEMBRE

10H-15H*

Sortie vélo : les 3 lacs de Créteil et Choisy-le-Roi



Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci de prévoir votre pique-nique, une gourde, crème solaire, et un casque
Tarif : 4 €

10H30-11H30

Podcast : Cléopâtre, le génie politique

Episode 5 : La légende noire

11H30-12H30

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la mirabelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Partage de compétences : petit bac

Avec Cyrienne, bénévole

14H-17H*

Randonnée : d'un bassin à l'autre.
De la Villette à Bastille
Avec Michel de la VGA randonnée

14H30-15H30

Pranayama
Avec Valérie
Tarif : 4 €

JEUDI 3 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Jeu : testez vos connaissances sur le diabète
Avec la Maison du diabète

9H30-11H30

Dessin zen
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

9H30-11H30

Initiation au chant intuitif
Avec Laurence
Tarif : 4 €

10H-11H30*

Marche de 10 km
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

14H-15H30*



Atelier confection de macaron
Avec Bowlhème
Tarif : 8 €

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

15H30-18H

Créa-récup : transformer une chemise en sac
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

15H30-16H30

Babyfoot
Pratique libre

16H-17H30



Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

17H-19H30

Initiation au dessin
Avec Isabelle
Exercices de dessin ludiques d'observation et imaginaire.
Tarif : 4 €

18H-20H

Soirée retour en enfance : le chemin de l'école
Avec la Maison des seniors
Tarif : 4 €

VENDREDI 4 SEPTEMBRE

9H30-10H30

Jouons avec les chiffres
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

9H30-12H30

Permanence notariale
Rendez-vous individuel de 30 minutes

10H-11H30

Atelier bain sonore
Avec Aude
Tarif : 4 €

11H30-12H30

Une heure pour se découvrir

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Un moment d'échange et de réflexion pour mieux se connaître, partager ses expériences et mettre en lumière ses richesses personnelles.

Tarif : 4 €

13H30-14H30



Tennis de table encadré groupe 1

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la mirabelle

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H30

Découverte des danses afro-caribéennes

Avec Xavier

Tarif : 4 €

14H45-15H45

Tennis de table encadré groupe 2

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

LUNDI 7 SEPTEMBRE

15H-16H



Yoga

Avec Jocelyne

Tarif : 4 €

15H30-16H30*

Marche de 5 km

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

MARDI 8 SEPTEMBRE

9H15-10H15

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-10H30

Tennis de table encadré groupe 1

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-12H30*

Billard

Avec l'association ABASM

Tarif : 8 €

10H45-11H45

Tennis de table encadré groupe 2

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-14H45

Gym d'entretien avec élastique au sol

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H30



Quiz sur l'histoire de France

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

MERCREDI 9 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Jeux de société

Pratique libre

9H30-15H30*

Sortie vélo à Paris

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez votre pique-nique, lunettes de soleil, crème solaire, casque et bouteille d'eau*

Tarif : 4 €

10H-12H

Initiation au self-défense

Avec l'association Ladies System Défense

Tarif : 4 €

10H-12H

Conférence :

le parcours résidentiel seniors

Avec Jean-Philippe

Découverte de toutes les solutions d'habitat seniors : domicile adapté, l'EHPAD, habitat partagé, cohabitation intergénérationnelle, accueil familial...

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de la figue

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H-16H

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H-15H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : le shampoing

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-16H*

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec la Maison de la nature

Atelier cuisine en plein air, fruits et légumes de saison

JEUDI 10 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Sudoku vrai débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Cyrianne, bénévole

10H-11H30*

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

15H30-16H30

Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

15H30-17H30



Atelier fleurs séchées

Avec Ombrelle

Tarif : 4 €

16H-17H

Défi collab

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Des défis à relever en équipe pour stimuler la mémoire, la logique, la communication et l'entraide, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

Tarif : 4 €

17H-18H



Visioconférence : Avignon, cité des papes
Avec Happyvisio
Une conférence qui revient sur l'histoire de la ville d'Avignon, du palais des Papes, ainsi que sur le Festival d'Avignon.

17H-18H30*

Beach Paddle : découverte du mégascope
Avec le club de Paddle de Saint-Maur
Tarif : 8 €

18H-20H

Atelier culinaire : potage de brocolis
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

18H30-20H

Conférence : les légendes sportives françaises
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

9H30-10H30

Jeu de mémorisation visuelle
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de la figue
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Tennis de table encadré
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

14H-15H

Visioconférence : introduction aux arts du continent africain
Avec Happyvisio

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : le shampoing
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

14H30-15H30

Qi Gong
Avec Patrick
Tarif : 4 €

LUNDI 14 SEPTEMBRE

15H-16H

Babyfoot
Pratique libre
Groupe 1

15H30-16H30

Proprioception
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

16H-17H



Visioconférence : les tubes de la musique classique
Avec Happyvisio

16H30-17H30

Babyfoot
Pratique libre
Groupe 2

MARDI 15 SEPTEMBRE

9H30-11H30*

Sortie vélo : Vincennes
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez vos lunettes de soleil, crème solaire, casque et bouteille d'eau.
Tarif : 4 €

10H-11H

Pilates
Avec Delphine
Tarif : 4 €

14H-14H45

Gym dynamique cardio

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H30

Origami : la grue

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H



Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30

Tennis de table libre

Groupe 1

15H30-17H*

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

16H-17H

Tennis de table libre

Groupe 2

16H-17H30

Testez votre logique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

MERCREDI 16 SEPTEMBRE

9H30-10H15

Proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H

Yin yoga

Avec Valérie

Tarif : 4 €

10H45-12H*

Marche de 5 à 8 km

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

11H30-12H30

Jouons avec les synonymes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Badminton et pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la fleur d'oranger

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Partage de compétences : belote pour les apprenants

Avec Cyrianne, bénévole

14H-17H*



Randonnée : Châtelet, Palais Royal et Concorde

Avec Michel de la VGA randonnée

14H30-15H30

Visioconférence : préserver sa peau, prévenir les cancers cutanés

Avec Happyvisio

Animée par un médecin spécialiste en onco-dermatologie et un pharmacien

JEUDI 17 SEPTEMBRE

9H30-11H*

Musculation

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez votre bouteille d'eau, une serviette
et une paire de chaussures propres
Tarif : 4 €

9H30-11H30



Scoubidou torsadé

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

10H-12H*

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint Maur
Tarif : 8 €

10H30-11H30

Partage de compétences : petit bac

Avec Cyrianne, bénévole

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-15H30*

Balade conviviale de loisirs sur les bords de Marne en vélo adapté

Avec l'association La Coccinelle

14H30-16H30*

Initiation à la boule parisienne

Avec Rolland de la VGA pétanque

14H30-17H30

Conférence : les violences intrafamiliales seniors

Avec le CIDFF, la police nationale et municipale

15H30-16H15

Gym avec haltères au sol

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

15H30-18H30

Collier en perles de rocaïlle

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

17H-18H30

Danse intuitive

Avec Agnès
Tarif : 4 €

18H-19H30

Soirée blind test : musique de film et série du début des années 80

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

9H30-10H15

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

9H30-10H30

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

10H-12H

Atelier quilting : fleurs aimantées

Avec Aude
Tarif : 4 €

11H30-12H30



Révisons le code de la route ensemble

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

13H30-15H30

Jeux de société

Pratique libre

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la fleur d'oranger

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-15H30

Atelier art thérapie

Avec Pauline

Tarif : 4 €

LUNDI 21 SEPTEMBRE

14H30-15H15*

Visite de la résidence du Bellay

Présentation et visite de l'établissement et d'un temps d'échange avec l'équipe et les résidents.

15H-17H



Jeux de société

Pratique libre

15H30-16H15

Gym avec bâtons

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

16H-16H45*

Visite de la résidence de la Pie

Présentation des missions suivie d'une visite de l'établissement et d'un temps d'échange avec l'équipe et les résidents.

16H30-17H30

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif : 4 €

MARDI 22 SEPTEMBRE

9H30-10H15

Gym circuit training

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

9H30-11H30

Gravure sur verre

Avec Martine

Tarif : 4 €

10H45-11H30

Gym avec élastiques debout

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

14H-15H30



Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'age

Avec Janine, bénévole

15H30-17H30*

Marche entre 5 et 10 km

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

16H-17H30

Fleurs en papier : le dahlia

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

MERCREDI 23 SEPTEMBRE

9H30-15H30*

Sortie vélo : base de loisirs de Vaires-sur-Marne

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez votre pique-nique, lunettes de soleil, crème solaire, casque et bouteille d'eau*

Tarif : 4 €

10H-11H

Yoga du rire

Avec Audrey

Tarif : 4 €

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de la courgette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : gel douche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-16H*



Atelier jardinage : récupération de graines

Avec la Maison de la Nature

JEUDI 24 SEPTEMBRE

9H30-11H30

Bracelet kumihimo n°1

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

9H30-11H30

Bulle à message

Avec Julia

Tarif : 4 €

10H-11H30*

Musculation

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci de vous munir d'une serviette, de chaussures propre et d'une bouteille d'eau
Tarif : 4 €*

11H-12H*

Crossfit

Avec Alexiane

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-16H30*

Initiation à la Boule Parisienne

Avec Rolland de la VGA pétanque

15H-17H

Café philo : se sentir en paix et dans la joie

Avec Dominique

Tarif : 4 €

15H-17H

Escapade en musique

Avec Michel

Tarif : 4 €

15H30-17H*

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

17H30-18H30

Présentation du dispositif : Repair café

Avec Leslie

Découvrez l'association Repair café qui aide le public à réparer ses objets cassés : une initiative locale et utile pour prolonger la vie des objets et réduire le gaspillage.

18H-20H

Conférence : l'architecture de la Renaissance

Avec Franck

Tarif : 4 €

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

10H-11H

Sophrologie

Avec Aurélie

Tarif : 4 €

10H-12H15

Visite du Sénat

Avec Christian Cambon, sénateur

11H-12H

Visioconférence

l'Iran antique : l'art des Perses

Avec Happyvisio

11H30-13H30



Atelier nutrition autour de la courgette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Atelier de co-réparation

Avec Leslie

L'association Repair Café de Saint-Maur-des-Fossés propose de vous aider à réparer des objets du quotidien, pour prolonger leur durée de vie et réduire les déchets !

Groupe 1

14H-15H30

Produit de beauté fait maison : gel douche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H30-15H30



Qi Gong

Avec Patrick

Tarif : 4 €

15H-16H

Atelier de co-réparation

Avec Leslie

L'association Repair Café de Saint-Maur-des-Fossés propose de vous aider à réparer des objets du quotidien, pour prolonger leur durée de vie et réduire les déchets !

Groupe 2

LUNDI 28 SEPTEMBRE

14H-16H15



Visite du Sénat

Avec Christian Cambon, sénateur

15H-17H

Ciné débat

Projection du film «Adopte un veuf» comédie Française suivi d'un débat sur la cohabitation intergénérationnelle.

Avec Cohabitis

15H30-16H30

Babyfoot

Pratique libre

Groupe 1

16H30-17H30

Babyfoot

Pratique libre

Groupe 2

MARDI 29 SEPTEMBRE

9H30-10H15

Proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H



Pilates

Avec Delphine

Tarif : 4 €

10H-11H

Visioconférence : l'histoire du parfum - senteurs, luxe et art de vivre à travers les siècles

Avec Happyvisio

14H-15H30

Vous mimez, on devine

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30

Tennis de table libre

Groupe 1

16H-17H

Tennis de table libre

Groupe 2

16H-17H30



Sculptures en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

9H30-10H15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

9H30-10H15

Danse du moment : madison tourné

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

11H30-12H30

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Badminton/ pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-15H30



Atelier nutrition autour de la banane

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H30

Art thérapie autour des pastels

Avec Laurence

Tarif : 4 €

14H-16H*

Atelier développement durable intergénérationnel : construction d'un gîte à chauve-souris

Avec la Maison de la nature et les centres de loisirs

14H30-15H15

Step chorégraphié

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €



INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques 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 circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h15, à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël.

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

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 soumises à une inscription au préalable
par téléphone au 01 43 97 10 71.

MERCREDI 2 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

MARDI 8 SEPTEMBRE

13H30-15H30

Tournoi de scrabble
Avec Stéphanie

VENDREDI 4 SEPTEMBRE

10H-11H30



Organisation bibliothèque
Avec l'équipe de la résidence

MERCREDI 9 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

14H-15H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 7 SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

LUNDI 14 SEPTEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

MARDI 15 SEPTEMBRE

13H30-15H30

Tournoi de Trivial Pursuit
Avec Stéphanie

MERCREDI 16 SEPTEMBRE

10H-11H



Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec l'équipe de la résidence

14H-15H



Chorale
Avec Allison

LUNDI 21 SEPTEMBRE

Journée portes ouvertes
à la résidence

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

MARDI 22 SEPTEMBRE

13H30-15H30



Tournoi de rummikub
Avec Stéphanie

MERCREDI 23 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 28 SEPTEMBRE

10H-11H



Gym douce
Avec Nicolas

MARDI 29 SEPTEMBRE

13H30-15H30

Time's Up géant
Avec Stéphanie

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

RÉSIDENTENCE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

23 avenue d'Arromanches
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01 48 86 03 02

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.*

MARDI 1^{ER} SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 2 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 3 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 7 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 8 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 9 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

LUNDI 14 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 15 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 16 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 17 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

LUNDI 21 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 22 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45



Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 23 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 24 SEPTEMBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

LUNDI 28 SEPTEMBRE

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

MARDI 29 SEPTEMBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

NOTES

NOTES



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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



**Val de
Marne**
Le Département

