

Saint-Maur

SM

# Maison DES seniors

Boutur'âge  
de printemps



PROGRAMME  
DU 3 AU 30  
AVRIL  
2023

## Lundi 3 avril

### 14H-15H30

#### Cours de danse africaine

*Animé par Sun et Dance*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

### 14H30-16H

#### Café philo :

**"L'importance de réfléchir et d'échanger"**

*Salle de conférence*

## Mardi 4 avril

### 9H30-11H

#### Atelier numérique :

**"Découvrir les bases avant l'@"**

*Avec la Maison du numérique pour se familiariser avec les outils numériques.*

*Salle multimédia*

### 10H-11H

#### AR-TI-CU-LER

*Animé par Marie-Jo*

*Salle multi-activités 1*

### 10H-11H

#### Atelier "Tremplin"

*Le passage à la retraite marque le début d'une nouvelle étape dans la vie : nouveaux projets, prendre soin de soi et profiter pleinement de sa vie quotidienne.*

*Séance 1 sur un cycle de 6 séances*

*Salle de conférence*

### 14H-15H30

#### Atelier "Art floral"

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

### 14H-16H

#### Les jeux de Marie-Jo

*Salle de convivialité*

## 17H-18H

#### Cours de badminton

*Animé par VGA Badminton*

*Au centre sportif Gilbert-Noël*

## Mercredi 5 avril

### 10H15-11H15

#### Atelier équilibre

*Séance 10 sur un cycle de 13 séances*

*Salle multi-activités 1*

### 10H30-12H

#### Cours de Tai-Chi

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 2*

### 13H-14H

#### Cours d'anglais

*Séance 1 sur un cycle de 2 cours*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

### 11H30-13H30



#### Atelier culinaire : tarte du soleil

*Animé par Marie-Jo*

*Tarif : 2 €*

*Cuisine pédagogique*

### 14H-15H30

#### Marche rapide

*Animée par Anna*

*Départ : pont de Bonneuil*

*Tarif : 2 €*

## Jeudi 6 avril

### 10H-12H

#### Atelier mémoire

*Séance 12 sur un cycle de 12 séances*

*Salle multi-activités 1*

### 9H30-11H

#### Partage de compétences informatiques

*Animé par Hervé, bénévole*

*Atelier 1 sur 2 ateliers obligatoires.*

*Salle multimédia*

### 10H30-11H30

#### Art thérapie

*Animé par Corinne Bonifai*

*Séance 2 sur un cycle de 2 séances*

*Tarif : 2€*

*Salle de conférence*

### 14H-16H

#### Atelier "Holorimes"

*Animé par Marie-Jo*

*Salle multi-activités 1*

### 14H-15H30

#### Visioconférence : "Le sommeil des aidants"

*Ne minimisez pas l'importance des troubles du sommeil. Mieux dormir, c'est mieux aider.*

*Salle de conférence*

### 14H-16H30

#### Jeux de société

*Salle de convivialité*

### 18H-20H

#### Conférence : "La fatigue : la comprendre pour mieux la gérer"

*La fatigue est un phénomène universel et*

*pourtant rarement traité. Informez-vous sur*

*les outils pour gérer votre fatigue.*

*Salle de conférence*

## Vendredi 7 avril

### 9H30-11H30

#### Partage de compétences : entretien et maintenance informatique

*Animé par Serge, bénévole*

*Salle multimédia*

### 13H30-15H30

#### Partage de compétences : bridge

*Animé par Jean-Pierre, bénévole*

*Niveau intermédiaire*

*Salle multi-activités 1*

### 13H30-15H30

#### Atelier culinaire : rose de pomme

*Animé par Marie-Jo*

*Tarif : 2 €*

*Cuisine pédagogique*

## Lundi 10 avril

### 9H-11H

#### Visite de la ferme pédagogique

*Square de l'Abbaye*

## Mardi 11 avril

### 9H30-11H

#### Atelier numérique :

"Découvrir les bases avant l'@"

*Avec la Maison du numérique pour se familiariser avec les outils numériques.*

*Salle multimédia*

### 10H-12H

#### Atelier "Tremplin"

*Séance 2 sur un cycle de 6 séances*

*Salle multi-activités 1*

### 10H-11H30

#### Jeux de société

*Salle de convivialité*

### 14H-16H

#### Atelier découverte des fleurs comestibles

*Animé par Marie-Jo*

*Tarif : 2€*

*Salle de conférence*

### 14H-17H

#### Initiation taillage et réalisation de tableau en coquille d'œuf

*Animée par l'association Oxygène*

*Rendez-vous au 27-31 avenue du Port-au-Fouarre*

### 15H-16H30

#### Atelier poterie

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

## Mercredi 12 avril

### 10H-11H

**Cours de chant**  
Salle de conférence

### 10H15-11H15

**Atelier équilibre**  
Séance 11 sur un cycle de 13 séances  
Salle multi-activités 1

### 11H30-13H30

**Atelier culinaire : petits roulés de courgette**  
Animé par Marie-Jo  
Tarif : 2 €  
Cuisine pédagogique

### 13H30-16H

**Permanence de l'Espace Départemental de l'Autonomie**  
Informez-vous sur les aides pour le maintien à domicile et/ou l'accompagnement des aidants. Prenez rendez-vous pour une permanence individuelle de 45 minutes.

## Jeudi 13 avril

### 9H30H-11H

**Partage de compétences informatiques**  
Animé par Hervé, bénévole  
Atelier 2 sur 2 ateliers obligatoires.  
Salle multimédia

### 10H-12H

**Atelier "Bien chez soi"**  
Pour apprendre à vivre plus confortablement chez soi en répondant à ses nouveaux besoins.  
Séance 3 sur un cycle de 6 séances  
Salle multi-activités 1

### 10H-11H30

**Atelier origami**  
Animé par Marie-Jo  
Tarif : 2 €  
Salle de convivialité

### 13H45-18H

**Sortie à la Serre aux papillons**  
Venez découvrir l'univers enchanté des papillons. Rendez-vous à 13h45 devant le collège Camille Pissarro, côté promenade Louis Vuillermoz.  
Tarif : 15€

### 14H-16H

**Quiz de printemps**  
Animé par Marie-Jo  
Salle de conférence

### 18H-20H

**Conférence : "Le passage à la retraite, une nouvelle vie à bâtir"**  
Animée par le docteur Stéphanie Levavasseur  
Tarif : 2 €  
Salle de conférence

## Vendredi 14 avril

### 9H30-11H30

**Partage de compétences : entretien et maintenance informatique**  
Animé par Serge, bénévole  
Salle multimédia

### 11H30-13H30

**Moment convivial autour d'un pique-nique au chaud**  
Apportez ce dont vous avez envie pour partager un bon moment !  
Salle de convivialité

### 14H-16H

**Café lecture**  
Venez partager autour d'un café et dans une ambiance conviviale un de vos coups de cœur : livre, film, exposition, musique, théâtre.  
À la médiathèque Germaine-Tillion

### 14H-15H30

**Atelier peinture sur soie**  
Animé par l'association Amitié d'Automne  
Salle multi-activités 1

## Lundi 17 avril

### 13H30-16H30

#### Permanence du Centre Départemental de l'Accès au Droit

*Mis en place par le ministère de la Justice, ces permanences vous permettent de connaître et d'exercer vos droits et devoirs. Tous les domaines du droit peuvent être abordés.*

### 14H-15H30

#### Atelier shiatsu

*Animé par Sandrine Haddad*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

### 17H-18H

#### Cours de capoeira

*Animé par Mehdi*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 2*

## Mardi 18 avril

### 9H30-11H

#### Atelier numérique :

**"Découvrir les bases avant l'@"**

*Avec la Maison du numérique pour se familiariser avec les outils numériques.*

*Salle multimédia*

### 10H-11H30

#### Atelier bouturage de lavande

*Animé par Marie-Jo*

*Tarif : 2 €*

*Salle de conférence*

### 10H-12H

#### Atelier "Tremplin"

*Séance 3 sur un cycle de 6 séances*

*Salle multi-activités 1*

### 14H-16H

#### Atelier écriture

*En partenariat avec la médiathèque Germaine-Tillion. Je me souviens : Écrivez votre histoire à travers vos sens et vos souvenirs en découvrant votre propre écriture.*

*Séance 3 sur un cycle de 4 séances*

*Salle multi-activités 1*

### 14H-16H30

#### Initiation au scrapbooking

*Animée par Marie-Jo*

*Tarif : 2 €*

*Salle de conférence*

### 17H-18H

#### Cours de badminton

*Animé par VGA Badminton*

*Au centre sportif Gilbert-Noël*

## Mercredi 19 avril

### 10H-12H

#### Jeux de société

*Salle de convivialité*

### 10H15-11H15

#### Atelier équilibre

*Séance 12 sur un cycle de 13 séances*

*Salle multi-activités 1*

### 10H30-12H

#### Cours de Tai-Chi

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 2*

### 11H30-13H30

#### Atelier culinaire intergénérationnel : coquille et jambon revisités

*Venez cuisiner accompagnés de vos petits-enfants.*

*Tarif : 2 €*

*Cuisine pédagogique*

### 13H-14H

#### Cours d'anglais

*Séance 2 sur un cycle de 2 cours*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

### 14H-15H30

#### Marche rapide

*Animée par Anna*

*Départ : pont du Petit Parc*

*Tarif : 2 €*

**Jeudi 20 avril**

**10H-12H**

**Atelier "Bien chez soi"**

*Séance 4 sur un cycle de 6 séances*

*Salle multi-activités 1*

**10H30-12H**

**Lecture et partage autour de la poésie**

*Atelier animé par Marie-Jo*

*Partagez vos textes préférés et échangez sur vos connaissances littéraires.*

*Salle de conférence*

**14H-16H30**

**Permanence de la Maison des Aidants**

*Prenez rendez-vous pour des renseignements sur vos droits et soulager votre quotidien d'aidant.*

**14H30-16H30**

**Atelier des senteurs**

*Animé par Marie-Jo*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

**18H-20H**

**Conférence :**

**"La trousse à pharmacie naturelle"**

*Animée par Flore Nicolas, nutritionniste*

*Tarif : 2 €*

*Salle de conférence*

**18H45-20H15**

**Initiation aux Premiers Secours (IPS)**

*Animée par la Croix-Rouge française*

*Cette formation vous permet de vous initier aux gestes de base de premiers secours, vous sensibiliser à la prise en charge de l'urgence cardiaque et de l'accident vasculaire cérébral et vous familiariser à l'utilisation des défibrillateurs.*

*Salle multi-activités 1*

**Vendredi 21 avril**

**10H-11H30**

**Atelier peinture de fleurs**

*Animé par Marc Leroux*

*Tarif : 2 €*

*Salle de conférence*

**13H30-15H30**

**Partage de compétences : bridge**

*Animé par Jean-Pierre, bénévole*

*Niveau intermédiaire*

*Salle multi-activités 1*

**13H30-15H30**

**Atelier fleurs en papier**

*Animé par Marie-Jo*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

**Lundi 24 avril**

**15H-16H30**

**Atelier création de parfum**

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 1*

**17H-18H**

**Cours de capoeira**

*Animé par Mehdi*

*Tarif : 2 €*

*Salle multi-activités 2*

**Mardi 25 avril**

**9H30-11H**

**Atelier numérique :**

**"Découvrir les bases avant l'@"**

*Avec la Maison du numérique pour se familiariser avec les outils numériques.*

*Salle multimédia*

**10H-11H**

**Atelier chocolat**

*Animé par la chocolaterie Audinot*

*Tarif : 2 €*

*Salle de conférence*

### 10H-12H

#### Atelier "Tremplin"

Séance 4 sur un cycle de 6 séances  
Salle de multi-activités 1

### 14H30-17H

#### Les jeux de Marie-Jo

Salle de conférence

## Mercredi 26 avril

### 10H15-11H15



#### Atelier équilibre

Séance 13 sur un cycle de 13 séances  
Salle multi-activités 2

### 11H30-13H30

#### Atelier culinaire : soupe vitaminée

Animé par Marie-Jo  
Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

### 14H-15H

#### Cours de yoga

Animé par l'association A3A  
Salle multi-activités 2

## Judi 27 avril

### 9H-12H

#### Permanence du Centre Communal d'Action Sociale

Prenez rendez-vous pour une aide individuelle dans vos démarches administratives : aides au montage de dossiers pour le maintien à domicile, aide aux aidants, aides financières...

### 10H-12H

#### Atelier "Bien chez soi"

Séance 5 sur un cycle de 6 séances  
Salle multi-activités 1

### 10H-11H30

#### Fabrication de décorations pour le bal de printemps

Salle de conférence

### 14H-15H30

#### Cours de théâtre

Tarif : 2 €  
Salle multi-activités 1

### 16H-18H

#### Préparation du bal de printemps

Salle de convivialité

### 18H-20H

#### Bal de printemps

Apportez ce dont vous avez envie !  
Dress code : Les fleurs  
Salle de conférence

## Vendredi 28 avril

### 10H-12H

#### Dictée à l'ancienne

Animée par Marie-Jo  
Salle multi-activités 1

### 10H-12H



#### Jeux de société

Salle de convivialité

### 13H30-15H30

#### Découverte du macramé

Animée par Marie-Jo  
Tarif : 2 €  
Salle multi-activités 1

### 13H45-15H30

#### Balade sur la Marne

Animée par l'association Au fil de l'eau  
Venez découvrir la biodiversité de la boucle de la Marne.  
Départ : pont du Beach  
Tarif : 2 €

**Gym d'entretien :** les lundis, mercredis (hors marche active) et vendredis de 15h à 16h, venez pratiquer de la gym avec notre éducatrice en activité physique adaptée. Sans inscription et 15 places disponibles par séance. Tarif : 2€ la séance

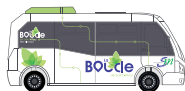
Les cours d'activités physiques adaptés n'auront pas lieu du 24 au 28 avril.

Nous vous rappelons que vous pouvez choisir 5 activités maximum par mois hors conférence.

**Partenaire :** 

Le programme des activités du mois de mai paraîtra dans la semaine du 17 avril.

## Comment venir ?



- **Navette municipale "La Boucle"**  
**arrêt Jardin des Facultés**  
accès sur présentation  
du Pass senior
- **Ligne RER A**  
**station La Varenne Chennevières**
- **Bus 111**  
**arrêt La Varenne Chennevières**  
ou **Charles Péguy**  
(via le passage sous les voies ferrés  
de la rue Rochambeau à l'avenue Didier)
- **Bus 112**  
**arrêt École Michelet**



### 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](mailto: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