

Saint-Maur

SM

Maison DES seniors

Rencontres
et part'âge



PROGRAMME
DU 1^{er} AU 28
FÉVRIER
2023

Mercredi 1^{er} février

10H30-12H :

Cours de Tai-Chi



Tarif : 2€

Salle multi-activités 2

10H15-11H15 :

Conférence de présentation des ateliers équilibre

12 rencontres consacrées à des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Salle de conférence

10H-12H :

Partage de compétences : entretien et maintenance informatique

Animé par Serge, bénévole.

Venez avec votre ordinateur pour apprendre à trier vos fichiers, les organiser et nettoyer le contenu de votre PC.

Salle multimédia

14H-15H30 :

Jeux de société

Animé par Marie-José.

Salle de convivialité

9H30-11H30 :

Petits travaux créatifs autour du thème de l'amour

Animé par Marie-José.

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

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 mémoire

Apprenez des méthodes pour stimuler et entretenir votre mémoire.

Séance 5 sur un cycle de 12 séances

Salle de conférence

14H-16H

Atelier "Bien dans son assiette"



Animé par une nutritionniste

Veiller à son alimentation en favorisant le plaisir et la convivialité pour rester en forme.

Séance 5 sur un cycle de 6 ateliers obligatoires

Salle de conférence

14H-16H

Atelier culinaire :

fêtons la chandeleur ensemble !



Tarif : 2€

Cuisine pédagogique

Jeudi 2 février

9H30-11H :

Partage de compétences informatiques

Animé par Hervé, bénévole.

Séance 1 sur un cycle de 2 ateliers obligatoires

Salle multimédia

18H-19H30 :

Conférence : l'amour à tout âge

Porté par un certain nombre d'idées reçues, la sexualité chez les retraités est souvent perçue comme un sujet tabou. Si le vieillissement entraîne effectivement des modifications fonctionnelles et physiologiques, il s'agit de les accepter et d'adapter son mode de communication comme ses pratiques en fonction des attentes, des envies et des capacités de chacun.

Tarif : 2€

Salle de conférence

14H-16H

Atelier « Bien sur Internet »

Pour vous sensibiliser et vous informer sur les opportunités du numérique. Formez-vous et prenez confiance en vos repères sur Internet.

Séance 6 sur un cycle de 11 séances

Salle multimédia

15H-17H

Escapade en musique :

venez pratiquer l'écoute active

Voyagez à travers l'œuvre de Maurice Ravel Ma Mère l'Oye. Une expérience à venir découvrir !

Tarif : 2€

Salle multi-activité 1

Vendredi 3 février

10H-11H30

Atelier « Être heureux à la retraite »

Animé par un intervenant diplômé en psychologie.

Atelier 1 sur un cycle de 4 ateliers

Salle de conférence

13H30-15H30

Partage de compétences : bridge

Animé par Jean-Pierre, bénévole.

Niveau intermédiaire

Salle multi-activités 1

14H-15H30

Quiz autour de l'hiver



Animé par Marie-José.

Salle de convivialité

Mardi 7 février

9H30-11H

Atelier numérique :

« Découvrir les bases avant l'@ »

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

Salle multimédia

Mercredi 8 février

10H-12H

Partage de compétences : entretien et maintenance informatique

Animé par Serge, bénévole.

Venez avec votre ordinateur pour apprendre à trier vos fichiers, les organiser et nettoyer le contenu de votre PC.

Salle multimédia

10H15-11H15

Atelier équilibre

Séance 2 sur un cycle de 13 séances

Salle multi-activité 1

11H30-13H30

Atelier culinaire : soupe chinoise



Animé par Marie-José.

Tarif : 2€

Cuisine pédagogique

13H-14H

Cours d'anglais

Séance 1 sur un cycle de 2 cours

Niveau intermédiaire

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

Jeudi 9 février

9H30-11H30

Atelier créatif :

pot à remplir de bienveillance

Animé par Marie-José.

Créez votre petit récipient rempli de mots positifs pour vous remonter le moral les jours de pluie !

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

10H-12H

Atelier mémoire

Séance 6 sur un cycle de 12 séances

Salle de conférence

14H-16H

Atelier « Bien dans son assiette »

Animé par une nutritionniste.

Séance 6 sur un cycle de 6 ateliers

Salle de conférence

18H-19H30

Pour des relations plus harmonieuses avec le personnel aidant

Conférence animée par une psychologue.

Confier son proche dépendant à des professionnels n'est jamais aisé pour un aidant.

Parvenir à lâcher prise suppose d'accepter ce nouvel accompagnement, forcément différent du sien, tel que l'aidant le conçoit et le pratique.

Salle de conférence

Vendredi 10 février

10H-11H30

Atelier « Être heureux à la retraite »

Animé par un intervenant diplômé en psychologie.

Atelier 2 sur un cycle de 4 ateliers

Salle de conférence

13H30-15H30

Partage de compétences : bridge



Animé par Jean-Pierre, bénévole.

Niveau intermédiaire

Salle multi-activités 1

14H-16H

Café causerie

Venez découvrir les dernières actualités littéraires, partager vos sorties culturelles ou encore discuter de votre dernière lecture autour d'une boisson chaude.

Médiathèque Germaine-Tillon

Lundi 13 février

14H-16H

Atelier « Manger en pleine conscience »

Animé par la Maison du diabète.

Apprenez à vous reconnecter avec l'acte de manger. Vous redécouvrirez le plaisir de manger sans culpabiliser en écoutant les sensations que vous procurent les aliments.

Salle multi-activités 1

Mardi 14 février

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

Cours de danse

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

14H-16H

Atelier « Bien sur Internet »

Séance 7 sur un cycle de 11 séances

Salle multimédia

14H-17H

L'après-midi des rencontres et du partage à la Maison des seniors !

Participez à notre après-midi autour de jeux et
de temps d'échanges amicaux et conviviaux.

Salle de convivialité

Mercredi 15 février

10H-11H30

Jeux de société

Animé par Marie-José.

Salle de convivialité

10H15-11H15

Atelier équilibre



Séance 3 sur un cycle de 13 séances

Salle multi-activité 1

10H30-12H

Cours de Tai-Chi

Tarif : 2€

Salle multi-activités 2

13H30-15H30

Atelier culinaire : fondant au chocolat



Animé par Marie-José.

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 in-
dividuelle de 45 minutes.

Jeudi 16 février

9H30-11H

Partage de compétences informatiques

Animé par Hervé, bénévole.

Séance 1 sur un cycle de 2 ateliers obligatoires

Salle multimédia

9H30-11H30

Atelier création de masques de carnaval



Animé par Marie-José.

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

10H-12H

Atelier mémoire

Séance 7 sur un cycle de 12 séances

Salle de conférence

14H-16H30

Permanence de la Maison des Aidants

Informez-vous sur vos droits en tant qu'aidant
lors d'un rendez-vous individuel de 45 minutes.

15H-16H30

Quiz musical

Animé par Marie-José.

Salle de conférence

18H-19H30

Temps convivial

avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez ce dont vous avez envie pour partager
un bon moment !

Salle de convivialité

18H-19H30

Bien dans ta tête, bien dans tes baskets

Conférence animée par une naturopathe.

Que sont les neurotransmetteurs et leurs impacts sur l'énergie et le moral ? Comment booster les neurotransmetteurs par l'alimentation ainsi que les facteurs exogènes et endogènes qui les influencent ? Êtes-vous prêt à vous débarrasser de ces moments de déprime pour mieux vivre cette période hivernale ?

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 17 février

10H-11H30

Atelier « Être heureux à la retraite »

Séance 3 sur un cycle de 4 séances

Salle de conférence

14H-15H30

Atelier de découverte :

amusions-nous autour de l'astrologie chinoise



Animé par Marie-José.

Salle multi-activités 1

Lundi 20 février

13H15-18H

Sortie insolite à Montmartre

Avec Michel et Marie-José

Venez redécouvrir Montmartre, ses ruelles pavées et ses secrets.

*Rendez-vous à la gare La Varenne Saint-Hilaire
Prévoir l'achat d'un ticket aller-retour pour Paris*

14H-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.

15H-16H30

Rencontre littéraire avec Elisabeth FOR EVER, écrivaine saint-maurienne

Guérir le corps et l'esprit est possible grâce à La Parole de Fée qui vous dévoile les mystères d'un véritable antidote à la pandémie et à la crise internationale. Votre bien-être au quotidien est enfin assuré.

Salle multi-activités 1

Mardi 21 février

10H-11H30

Atelier tissage

Venez découvrir l'apprentissage du tissage : processus et pratique, motifs et couleurs, matériaux et finitions.

Tarif : 2€

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 2 sur un cycle de 4 séances

Salle multi-activités 1

14H-16H

Atelier « Bien sur Internet »

Séance 8 sur un cycle de 11 séances

Salle multimédia

Mercredi 22 février

10H15-11H15

Atelier équilibre

Séance 4 sur un cycle de 13 séances

Salle multi-activité 1

11H30-13H30

Atelier culinaire : poulet coco

Animé par Marie-José.

Tarif : 2€

Cuisine pédagogique

13H-14H

Cours d'anglais

Séance 2 sur un cycle de 2 cours

Niveau intermédiaire

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

14H-15H30

Jeux de société



Animé par Marie-José.

Salle de convivialité

Jeudi 23 février

9H30-11H30

Lecture & partage autour de la poésie

Animé par Marie-José.

Partagez vos textes préférés et échangez sur vos connaissances littéraires.

Salle multi-activités 1

14H30-16H30

Atelier culinaire : beignets de carnaval

Animé par Marie-José.

Tarif : 2€

Cuisine pédagogique

18H-19H30

Conférence : « Les résidences royales et princières en Île-de-France »

Du Louvre à Fontainebleau en passant par Versailles et Pierrefonds, les résidences royales ou princières d'Île-de-France incarnent un art de vivre très français, entre décors fastueux et jardins somptueux. D'autres, aujourd'hui disparues, vont revivre sous vos yeux.

Tarif : 2€

Salle de conférence

Vendredi 24 février

10H-11H30

Atelier « Être heureux à la retraite »

Atelier 4 sur un cycle de 4 ateliers

Salle de conférence

11H30-13H30

Moment convivial autour d'un pique-nique

Apportez ce dont vous avez envie pour partager un bon moment !

Salle de convivialité

13H30-15H30

Atelier créatif : tricot & crochet

Animé par Marie-José.

Vous pouvez apporter des réalisations que vous avez déjà créées.

Salle multi-activités 1

Mardi 28 février

10H-11H30

Cours de chant

Venez explorer le chant collectif dans ses aspects tant ludiques que techniques.

Tarif : 2€

Salle multi-activités 1

14H30-16H

Café causette :

le carnaval autour du monde

Animé par Marie-José.

Découvrez les traditions du monde pour le carnaval autour d'une boisson chaude.

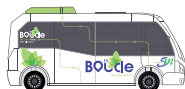
Salle multi-activités 1

Écrivain public : tous les lundis et mardis de 14h à 17h30, l'écrivain public vous accompagne dans vos échanges avec l'administration et vous aide également à rédiger vos divers courriers.

Gym d'entretien : les lundis, mercredis 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

Partenaire : 

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

Horaires d'ouverture :

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