

Saint-Maur

SM

Maison DES seniors

Mille et
une im'âge



PROGRAMME
DU 2 AU 31
MAI
2023

Mardi 2 mai

10H-12H

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 5 sur un cycle de 6 séances

Salle multi-activités 1

14H30-15H30



Atelier : sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

16H-17H30



Grand jeu "LOL : qui rit, sort !"

Votre mission si vous l'acceptez, sera de ne pas rire. A vos blagues, prêt, partez !

Animé par Marie-Jo

Salle de conférence

Mercredi 3 mai

10H-11H

Cours de Qi Gong

Animé par Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

10H-11H30



Jeux de société

Salle de convivialité

11H30-13H30



Pique-nique convivial au chaud

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

Salle de convivialité

13H30-14H30

Les jeux de Marie-Jo

Salle de conférence

14H-15H30

Atelier : création de bijoux

Animé par Neosilver

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Jeudi 4 mai

10H-11H30

Dictée à l'ancienne

Animée par Marie-Jo

Salle multi-activités 1

14H-16H



Atelier : réalité virtuelle

En partenariat avec la médiathèque

Germaine-Tillion

Salle multi-activités 1

14H-16H30



Initiation au tarot

*Animée par l'association L'excuse de Saint-Maur
Salle de conférence*

14H-16H

Partage de compétences informatiques

*Animé par Hervé, bénévole
Atelier 1 sur 2 ateliers obligatoires
Salle multimédia*

18H-20H

**Conférence : "prévenir et se protéger
face au deuil"**

*par la Conférence des financeurs
Salle de conférence*

Vendredi 5 mai

10H-12H



Jeux de société

Salle de convivialité

11H30-13H30



Atelier culinaire : muffins au chèvre

*Animé par Marie-Jo
Tarif : 2 €
Cuisine pédagogique*

14H30-15H30

**Happyvisio : visioconférence sur Vincent
Van Gogh, peintre incompris**
Salle multi-activités 1

Mardi 9 mai

9H30-11H



**Atelier numérique : "découvrir les bases
avant l'@"**

*Avec la Maison du numérique pour se familiari-
ser avec les outils numériques.
Salle multimédia*

10H-11H

Atelier : "+ de pas"

*Groupe 1
Animé par Saparman
Séance 1 sur un cycle de 5 séances
Salle de conférence*

10H-12H



Atelier d'écriture

*En partenariat avec la médiathèque Ger-
maine-Tillion. Je me souviens : Écrivez votre
histoire à travers vos sens et vos souvenirs en
découvrant votre propre écriture.
Séance 4 sur un cycle de 4 séances
Salle multi-activités 1*

11H-12H

Atelier : "+ de pas"

*Groupe 2
Animé par Saparman
Séance 1 sur un cycle de 5 séances
Salle de conférence*

14H-16H

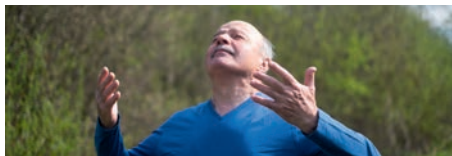
Atelier : "ma maison sécurée"

Animé par Bel'Avie

Séance 1 sur un cycle de 3 séances

Salle de conférence

14H30-15H30



10H-11H30



Cours de Tai-Chi

Animé par Vincent Laclotte

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 2

Atelier : sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

12H-14H

Repas convivial "Saveurs d'ailleurs"

Apportez vos spécialités régionales ou de votre pays d'origine.

Salle de convivialité

15H30-17H30



Atelier : origami

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Salle de convivialité

14H-15H30



Atelier : mosaïque

Animé par Neosilver

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Mercredi 10 mai

9H30-11H30



Atelier : création de votre arbre généalogique

Animé par Marie-Jo

Séance 1 sur un cycle de 2 séances

Salle de conférence

Jeudi 11 mai

9H30-11H30



Atelier : jardinage

En partenariat avec la Maison de la nature

Rendez-vous au jardin pédagogique, 43 avenue Denfert-Rochereau

10H-12H

Fabrication de décorations pour la soirée créole

Animée par Marie-Jo

Salle de conférence

13H30-15H30



Atelier : jardinage

En partenariat avec la Maison de la nature

Rendez-vous au jardin pédagogique, 43 avenue Denfert-Rochereau

14H-16H

Préparation culinaire de la soirée créole

Animée par Marie-Jo

Cuisine pédagogique

15H-17H



Escapade en musique :

Ludwig van Beethoven

Animée par Michel Lasserre de Rozel

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

17H-20H



Soirée créole

Animée par Marc Sax

Apportez ce dont vous avez envie !

Tarif : 2 €

Salle de conférence

Vendredi 12 mai

10H-12H



Jeux de société

Salle de convivialité

11H30-13H30



Atelier culinaire : millefeuille de légumes

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

13H-15H30

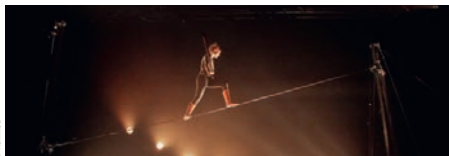
Conférence : "la photographie numérique créative"

Animée par l'association La Récré

Salle de conférence

Dimanche 14 mai

17H-18H



Spectacle Résiste

Joué par la compagnie "Les filles du renard pâle"
Performance funambule

Tarif : 20€ la place avec le pass senior (réservation sur place avant le 6 mai, au Théâtre de Saint-Maur, 20 rue de la Liberté)

Lundi 15 mai

14H-16H



Concours de dessin : reproduire un portrait

Animé par Camille

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

13H30-16H

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.

13H45-16H30



Balade : "les guinguettes"

Animée par Michel Schwarz

Rendez-vous à la gare RER A de Nogent-sur-Marne, sortie numéro 1 "parvis de la Gare, Pavillon Baltard"

16H-17H30

Conférence : "Tintin et RG, quand la BD rencontre l'histoire"

Animée par Mathilde

Tarif : 2 €

Salle de conférence

Mardi 16 mai

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 : "+ de pas"

Groupe 1

Animé par Saparman

Séance 2 sur un cycle de 5 séances

Salle de conférence

11H-12H

Atelier : "+ de pas"

Groupe 2

Animé par Saparman

Séance 2 sur un cycle de 5 séances

Salle de conférence

14H-16H

Atelier : "ma maison sécurée"

Animé par Bel'Avie

Séance 2 sur un cycle de 3 séances

Salle de conférence

14H-15H30



Marche nordique

(Séance reportée du 28 mars)

Animée par Neosilver

Départ de la Maison des seniors

14H30-16H

Représentation de Jazz & présentation des instruments

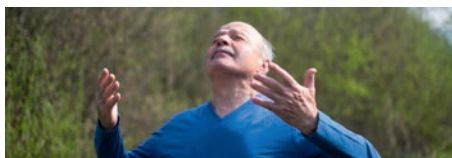
Animées par l'école de musique de La Pie

Rendez-vous au 27 avenue du

Port-au-Fouarre

Sur inscription uniquement

14H30-15H30



Atelier : sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

15H30-17H30

Les jeux de Marie-Jo

Salle de conférence

Mercredi 17 mai

9H30-12H



Atelier : photographie

Animé par l'association La Récré

Départ de la Maison des seniors

10H-11H



Cours de Qi Gong

Animé par Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

10H-12H

Atelier : colorimétrie

Animé par Inès Bidart

Tarif : 2 €

Salle de conférence

11H30-13H30

Bienvenue à l'Apérojeux

Apportez ce dont vous avez envie !

Salle de convivialité

13H30-15H30

Quiz spécial Saint-Maur

"Suis-je incollable sur ma ville ?"

Animé par Marie-Jo

Salle de conférence

Vendredi 19 mai

9H30-11H30



Atelier : création de votre arbre généalogique

Animé par Marie-Jo

Séance 2 sur un cycle de 2 séances

Salle de conférence

9H30-12H

Atelier : photographie

Animé par l'association La Récré

Départ de la Maison des seniors

13H30-15H30



Atelier culinaire goûter : tartelette aux fruits de saison

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

14H-15H30

Atelier d'écriture sur la bande dessinée

Animé par Gérard, bénévole

Séance 1 sur un cycle de 4 séances

Salle multi-activités 1

Lundi 22 mai

14H-15H30

Atelier d'écriture sur la bande dessinée

Animé par Gérard, bénévole

Séance 2 sur un cycle de 4 séances

Salle multi-activités 1

15H30-17H30

N'oubliez pas les paroles

Animé par Julie et Marie-Jo

Salle de conférence

14H-16H30

Visite des archives départementales
du Val-de-Marne

Rendez-vous au 10 rue des Archives à Créteil

Station de métro "Créteil - Préfecture"

Sur inscription uniquement

Mardi 23 mai

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 : "+ de pas"

Groupe 1

Animé par Saparman

Séance 3 sur un cycle de 5 séances

Salle de conférence

10H30-12H

Grand jeu : "dessiné, c'est gagné !"

Animé par Marie-Jo

Salle de conférence

11H-12H

Atelier : "+ de pas"

Groupe 2

Animé par Saparman

Séance 3 sur un cycle de 5 séances

Salle de conférence

14H-17H



Atelier créatif : tricot & crochet

Animé par Marie-Jo

Venez partager vos expériences et vous
entraider.

Salle de convivialité

14H-16H

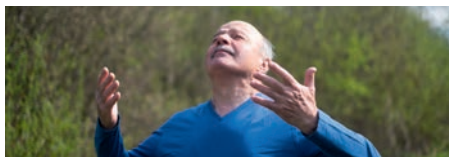
Atelier : "ma maison sécurée"

Animé par Bel'Avie

Séance 3 sur un cycle de 3 séances

Salle de conférence

14H30-15H30



Atelier : sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Mercredi 24 mai

9H30-11H

Café caouette autour du spectacle *Résiste*

Animé par Marie-Jo et Loïc Bonimare
Salle de conférence

10H-11H



Cours de dessin
Animé par Neosilver
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

10H-11H30



Cours de Tai-Chi
Animé par Vincent Laclotte
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 2

11H30-13H30



Atelier culinaire : salade du moment
Animé par Marie-Jo
Tarif : 2 €
Cuisine pédagogique

13H-14H

Cours d'anglais
Niveau intermédiaire
Animé par Frankie
Tarif : 2 €
Salle multi-activités 1

14H30-16H

Marche rapide
Animée par Anna
Tarif : 2 €
Départ : passerelle de La Pie

Jeudi 25 mai

10H-12H

Grand jeu : "time's up"
Animé par Marie-Jo
Salle multi-activités 1

10H-12H

Conférence : "des objets pour améliorer votre confort à domicile et faciliter votre quotidien"

Animée par un ergothérapeute
Venez découvrir tout un panel d'objets innovants pour vous faciliter la vie dans vos activités du quotidien et sécuriser votre logement. Vous cherchez une solution pour monter dans votre baignoire en sécurité, faire la cuisine, faciliter vos déplacements ou vos loisirs ? Un ergothérapeute répondra à vos questions et pourra se déplacer à votre domicile gratuitement pour une évaluation personnalisée à l'issue de cet atelier.
Salle de conférence

14H-16H30



Initiation au tarot
Animée par l'association L'excuse de Saint-Maur
Salle de conférence

14H-16H

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

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.

16H30-18H30



Jeux de société

Salle de convivialité

18H-20H



Conférence : "sucre, ami ou ennemi"

Animée par Flore Nicolas

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 26 mai

10H-12H30

Initiation à la teinture végétale

Animée par Florence Lespinnasse

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

10H-11H30

Atelier d'écriture sur la bande dessinée

Animé par Gérard, bénévole

Séance 3 sur un cycle de 4 séances

Salle multi-activités 1

13H30-15H30

Atelier culinaire : collation de saison

Animé par Laure Bensimon, diététicienne

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique et salle de convivialité

14H-15H30

**Conférence de présentation de
l'Association Saint-Maurienne des
Amis des Animaux**

Vous souhaitez adopter ou parrainer un animal, venez découvrir les options envisageables pour avoir un compagnon de vie.

Salle de conférence

14H-15H30



Atelier : art floral

Animé par l'association Loisirs à l'usage du bien public (LUBP)

Salle multimédia

14H-15H30

Marche nordique

Animée par Neosilver

Tarif : 2 €

Départ de la Maison des seniors

14H30-15H30



Atelier : méthode Feldenkrais

Animé par Sophie Roy

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

Mardi 30 mai

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 : "+ de pas"

Groupe 1

Animé par Saparman

Séance 4 sur un cycle de 5 séances

Salle de conférence

11H-12H

Atelier : "+ de pas"

Groupe 2

Animé par Saparman

Séance 4 sur un cycle de 5 séances

Salle de conférence

10H-11H30

Café causerie autour de vos voyages

Animé par Marie-Jo

Apportez vos cartes postales.

Salle de conférence

14H-16H

Échange autour des photos prises lors des ateliers photos

Animé par l'association La Récré

Salle de conférence

14H30-15H30



Atelier : sophrologie

Animé par Aurélie Baquet

Tarif : 2 €

Salle multi-activités 1

16H-17H30

Réponses aux cartes de l'amitié

Animée par Marie-Jo

Nous vous proposons de venir nouer une relation épistolaire en répondant aux courriers des enfants et partager un moment d'échange et de douceur à travers les mots.

Salle multi-activités 1

Mercredi 31 mai

10H-11H30

Atelier d'écriture sur la bande dessinée

Animé par Gérard, bénévole

Séance 4 sur un cycle de 4 séances

Salle multi-activités 1

11H30-13H30

Atelier culinaire : "œuf en cocotte d'avocat"

Animé par Marie-Jo

Tarif : 2 €

Cuisine pédagogique

13H30-15H30

Atelier numérique : création de votre vidéo de vacances à partir de vos photos

Animé par Camille

Apportez votre smartphone.

Salle multimédia

Gym d'entretien : les lundis, mercredis (hors marche active) & 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

Remise en confiance : les mardis de 10h à 10h45, venez assister à un cours debout de renforcement musculaire pour les personnes en perte d'équilibre. Sans inscription et 15 places disponibles par séance. Tarif : 2 € la séance

Atelier partage de compétences : vous avez un talent et vous souhaitez le partager lors d'ateliers à la Maison des seniors ? Rendez-vous à l'accueil de la Maison des seniors.

Salle multimédia : venez profiter de notre salle multimédia entièrement équipée les mercredis et vendredis de 12h à 14h et les jeudis après-midi. Entrée libre.

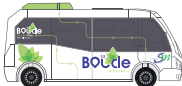
Les cours d'activités physiques adaptées n'auront pas lieu le vendredi 19 mai.

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

Partenaire : 

Le programme des activités du mois de juin paraîtra dans la semaine du 15 mai.

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 ferrées
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