



PROGRAMME
SENIORS

DU 3 AU 28 JUIN 2024



« Le soleil illumine la Maison »



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

La Ville vous propose un programme comprenant des activités de prévention sur le bien-vieillir autour de cinq thèmes :

- **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...

*Inscription en ligne sur « Mon Espace Citoyen »
ou sur place à la Maison des seniors*

Pour l'ensemble de la programmation de la Maison des seniors, hormis les activités avec la mention « en entrée libre »

LUNDI 3 JUIN

14H-16H ●

Atelier numérique : « Utiliser les fonctionnalités de Google Maps »

Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●

Chorale

Avec Alexandra Springaux

Préparation à la représentation de la chorale lors de la Journée des associations qui aura lieu le 8 septembre

Séance 5 sur 12 séances

Tarif : 26 € le cycle

16H30-17H30 ●

Yoga

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif : 2 €

MARDI 4 JUIN

9H30-11H ●

Partage de compétences : atelier d'écriture « Les acrostiches »

Avec Michèle, bénévole

Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et du papier ou d'un cahier

Groupe 1

10H30-11H30 ●

Pilates

Avec Delphine Charbonnaud

Tarif : 2 €

11H-12H ●



Méthode Feldenkrais

Avec Sophie Roy

Tarif : 2 €

14H-16H ●

Partage de compétences : « Initiation à la sécurité informatique »

Avec Hervé, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences :

« Tricotage et papot'âge »

Avec Janine, bénévole

14H30-16H ●



Cours d'italien

Niveau débutant

Avec Nathalie Ordonnez

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

16H-17H30 ●

Origami

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

MERCREDI 5 JUIN

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : « Généalogie »

Avec Jean-Louis, bénévole

Séance 3 sur 3 séances

10H-11H30 ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

10H-12H ●



**Partage de compétences :
« Atelier innovation »**

La convergence entre le brainstorming en groupe qui stimule la créativité et votre expérience personnelle, peut parfois déboucher sur d'étonnants résultats et être très utile.

Avec Alain, bénévole

Séance 4 sur 5 séances

10H30-11H30 ●

Gym douce

Avec l'association Gymnastique Volontaire Saint-Maurienne

10H30-12H ●

T'ai-chi

Avec Vincent Laclotte

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

13H-14H30 ●

**Partage de compétences :
« Shiatu sur chaise »**

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30 ●



Atelier nutrition autour du poivron

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-18H ●

Partage de compétences : « Randonnée champêtre pour bons marcheurs »

Avec Christian, bénévole

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H30-15H30 ●

Partages de compétences : « Do in »

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 6 JUIN

9H30-11H30 ●

**Partage de compétences : atelier d'écriture
« Comment structurer son texte et comment le rendre vivant »**

Avec Gérard, bénévole

Séance 1 sur 2 séances

10H-12H ●●

Art thérapie

Avec les Fées du mieux être

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H15-11H45 ●



Aquarelle

Avec Julia Roumi

Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Représentation « Cabaret talons »

Avec Sun & Dance

Composition et apprentissage d'une chorégraphie dans le cadre du spectacle qui aura lieu le jeudi 20 juin.

Séance 4 sur 7 séances

Tarif : 14 € le cycle

14H-15H30 ●

Partage de compétences : « Haïku »

Avec Jean-Hugues, bénévole

Création de petits poèmes japonais

Séance 4 sur 6 séances

14H-15H30 ●



Créa-récup : « Fabrication d'éventail »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 1

14H-17H ●

Permanence avec France AVC

Avec le Docteur France Woimant

Abordez vos questions autour de l'accident vasculaire cérébral.

Rendez-vous individuel de 45 minutes

16H-17H30 ●

Créa-récup : « Fabrication d'éventail »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 2

17H-18H ●

Yoga

Avec La pose fleurie

Tarif : 2 €

18H-20H

Conférence de présentation du livre

« Saint-Maur-des-Fossés hier et aujourd'hui en images »

Avec la société d'Histoire et d'Archéologie de Saint-Maur-des-Fossés « Le Vieux Saint-Maur »

Beaucoup plus qu'un nouvel album de cartes postales anciennes, cet ouvrage témoigne de l'évolution des paysages urbains en comparant cartes anciennes et photographies actuelles.

VENREDI 7 JUIN

9H30-11H ●

Taïso

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H-11H30 ●

Fabrication d'un déodorant maison

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 1

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

« Les bienfaits des pierres »

Avec Aude Guénu

Séance 1 sur 3 séances

Tarif : 6 € le cycle

13H30-15H30 ●

Atelier nutrition autour du poivron

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

14H-15H ●



Cours de natation

Niveau débutant

Avec François Leroy

Rendez-vous au Centre Aquattitude

65, avenue Didier

Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●

Sophrologie

Avec Aurélie Baquet

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

LUNDI 10 JUIN

14H-15H ●

Initiation au yoga
Avec la VGA Yoga

14H-16H ●

Atelier numérique : « Reconnaître les courriels frauduleux »
Avec la Maison du numérique

14H30-15H30 ●

Boxe
Avec Deuxième souffle®
Séance 1 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

16H30-17H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

MARDI 11 JUIN

9H-12H ●

Permanence de médiation familiale
Avec l'Union Départementale des Associations Familiales du Val-de-Marne
Rendez-vous individuel de 45 minutes

9H30-11H ●

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

10H-12H ●



Café philo : « Peut-on tout tolérer ? »
Avec Dominique Paquet
Tarif : 2 €

10H-12H ●



Initiation au tir à l'arc
Avec la compagnie des Arcs
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Initiation à la valse
Avec Sun & Dance
Tarif : 2 €

14H-16H ●

Fabrication d'une crème effet bonne mine
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

14H-17H ●

Partage de compétences
« Tricotage et papot'âge »
Avec Janine, bénévole

14H30-15H30 ●

Café causerie : « La souffrance physique, j'en fais quoi ? »
Avec Célia Poirier-Meurice
Tarif : 2 €

MERCREDI 12 JUIN

9H-12H ●

Mercredi citoyen
Avec la Maison de la nature
Participez à la protection de l'environnement en ramassant les déchets laissés sur les bords de Marne.
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

9H30-11H30 ●

Partage de compétences :

« Domptez votre Smartphone »

Niveau débutant

Avec Jean-Louis, bénévole

Cet atelier ne concerne pas le matériel Apple.

10H-11H ●

Partage de compétences :

« Échangez en anglais sans complexe »

Niveau faux débutant

Avec Evelyne, bénévole

Séance 2 sur 2 séances

10H-12H ●

Partage de compétences :

« Atelier innovation »

La convergence entre le brainstorming en groupe qui stimule la créativité et votre expérience personnelle, peut parfois déboucher sur d'étonnants résultats et être très utile.

Avec Alain, bénévole

Séance 5 sur 5 séances

11H30-13H30 ●



Atelier nutrition autour de la courgette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-14H30 ●

Partage de compétences :

« Yoga sur chaise »

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-15H ●

Le petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :

« Gymnastique taoïste »

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30 ●

Qi-Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif : 2 €

JEUDI 13 JUIN

9H30-11H30 ●



Partage de compétences : atelier d'écriture « Comment structurer son texte et comment le rendre vivant »

Avec Gérard, bénévole

Séance 2 sur 2 séances

10H-11H ●

Partage de compétences : « Dictée »

Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Partage de compétences :

« Initiation à la sécurité informatique »

Avec Hervé, bénévole

14H-15H30 ●

Représentation « Cabaret talons »



Avec Sun & Dance

Composition et apprentissage d'une chorégraphie dans le cadre du spectacle qui aura lieu le jeudi 20 juin.

Séance 5 sur 7 séances

Tarif : 14 € le cycle

14H-15H30 ●

Partage de compétences : « Haïku »

Avec Jean-Hugues, bénévole

Création de petits poèmes japonais

Séance 5 sur 6 séances

14H-15H30 ●

Time's up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-18H ●



Mandala

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H45-17H45 ●

Initiation au stretching

Avec la VGA Saint-Maur

17H-18H ●

Stretching postural

Avec Sylvie Sadrin

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

18H-20H ●

Soirée Jeux

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment de convivialité.

VENDREDI 14 JUIN

9H30-10H30 ●

Anagramme

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-10H30 ●

3, 2, 1 partez, conduisez en toute sécurité !

Avec Sébastien et Olivier

Venez réviser les vérifications de votre voiture avant votre départ en vacances.

Rendez-vous à la Maison des seniors

Groupe 1

9H30-11H ●

Self-défense

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 1 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H-11H30 ●

« Les bienfaits des pierres »

Avec Aude Guénu

Séance 2 sur 3 séances

Tarif : 6 € le cycle

10H30-11H30 ●



3, 2, 1 partez, conduisez en toute sécurité !

Avec Sébastien et Olivier

Venez réviser les vérifications de votre voiture avant votre départ en vacances.

Rendez-vous à la Maison des seniors

Groupe 2

10H30-11H30 ●



Pilates

Avec Delphine Charbonnaud

Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la courgette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

Atelier : « Récit de vie »

Avec Alessandra De Salvator

Retracez les tranches de vie à partir de 5 domaines de vie : la famille, le couple, les amis, le travail et la connaissance de soi dans une ambiance d'ouverture, d'écoute et de respect de l'autre.

Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●

Initiation au yoga

Avec la VGA Yoga

LUNDI 17 JUIN

13H30-16H ●

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental de l'Accès au Droit

Rendez-vous individuel de 45 minutes

14H-15H ●

Marche dynamique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Effectuez un parcours de 5 kilomètres dans une ambiance sportive et conviviale.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Partage de compétences :

« Dansons la Bachata »

Avec Ana, bénévole

14H-16H ●

Atelier numérique :

« Ranger ses documents »

Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●

Chorale

Avec Alexandra Springaux

Préparation à la représentation de la chorale lors de la Journée des associations qui aura lieu le 8 septembre

Séance 6 sur 12 séances

Tarif : 26 € le cycle

16H30-17H30 ●

Yoga sur chaise

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif : 2 €

16H30-17H45 ●



Jeux de société

En entrée libre

MARDI 18 JUIN

9H30-11H30 ●

Initiation à la mosaïque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H-11H ●

Sophrologie par le jeu

Avec Eugénie Saby

Séance 3 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

10H-12H ●

Padel raquettes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

10H-12H ●



Partage de compétences :

« Initiation à la sécurité informatique »

Avec Hervé, bénévole

14H-15H30 ●

Représentation « Cabaret talons »

Avec Sun & Dance

Composition et apprentissage d'une chorégraphie dans le cadre du spectacle qui aura lieu le jeudi 20 juin.

Séance 6 sur 7 séances

Tarif : 14 € le cycle

14H-17H ●

Partage de compétences

« **Tricotage et papot'âge** »

Avec Janine, bénévole

15H30-17H30 ●

Fabrication d'une crème effet bonne mine

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

MERCREDI 19 JUIN

9H30-11H30 ●



Partage de compétences :

« **Domptez votre Smartphone** »

Niveau intermédiaire

Avec Jean-Louis, bénévole

10H-11H ●

Partage de compétences :

« **Échangez en anglais sans complexe** »

Niveau avancé

Avec Evelyne, bénévole

Séance 2 sur 2 séances

10H-12H30 ●

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec la Maison de la nature

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Groupe 1

10H30-12H ●

Tai-chi

Avec Vincent Laclotte

Séance 4 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

13H30-16H ●

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec la Maison de la nature

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Groupe 2

JEUDI 20 JUIN

9H30-10H15 ●

Musculation

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

Groupe 1

9H30-11H ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●●



Art thérapie

Avec les Fées du mieux être

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H30-11H15 ●

Musculation

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

Groupe 2

14H-15H30 ●

Partage de compétences : « Haïku »

Avec Jean-Hugues, bénévole

Création de petits poèmes japonais

Séance 6 sur 6 séances

14H-15H30 ●



Quiz spécial musique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-17H ●

Randonnée : « Les quartiers Latins »

Avec Michel Schwarz

Prévoir de bonnes chaussures de marche et une bouteille d'eau

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

15H30-17H ●



Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous à la Maison des seniors

Tarif : 2 €

16H-18H ●

Préparatifs de la soirée pour la fête de la musique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H ●

Soirée « Fête de la musique »

Venez partager une soirée dansante et assister à une représentation de cabaret talons animée par nos seniors. Apportez ce dont vous avez envie pour un moment de convivialité à partager.

Tarif : 2 €

VENREDI 21 JUIN

9H30-11H ●

Taïso

Avec Matthieu Parthonnaud

Séance 2 sur 2 séances

Tarif : 4 € le cycle

10H-11H30 ●

Fabrication d'un déodorant maison

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

« Les bienfaits des pierres »

Avec Aude Guénu

Séance 3 sur 3 séances

Tarif : 6 € le cycle

10H30-11H30 ●

Gym douce

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

13H30-14H30 ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

Groupe 1

13H30-15H30 ●

Atelier nutrition autour de la tomate

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

14H-15H ●

Aquaphobie

Avec Swimstars

Atelier pour les personnes ne pouvant pas s'immerger complètement dans l'eau et ayant peur de l'eau

Rendez-vous au Centre Aquattitude

65, avenue Didier

Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●

Création d'une jardinière

Avec La pose fleurie

Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●



Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

Groupe 2

LUNDI 24 JUIN

14H-15H30 ●

Partage de compétences :

atelier d'écriture « Les acrostiches »

Avec Michèle, bénévole

Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et du papier ou d'un cahier

Groupe 2

14H-15H30 ●



Initiation à la salsa

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

14H-16H ●

Atelier numérique : « S'inscrire et réserver une séance sur l'espace citoyen »

Avec la Maison du numérique

14H30-15H30 ●

Boxe

Avec Deuxième souffle®

Séance 2 sur 4 séances

Tarif : 8 € le cycle

14H30-17H30 ●

Balade au bois de Saint-Martin

Avec l'association Ecophylle

Découvrez les multiples facettes du bois au cours d'une balade interactive.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

MARDI 25 JUIN

9H30-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif : 2 €

9H30-11H30 ●

Initiation à la mosaïque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

9H30-12H ●



Sortie vélo

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Départ : Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H-11H ●

Sophrologie par le jeu

Avec Eugénie Saby

Séance 4 sur 4 séances

Tarif : 8€ le cycle

10H-12H

Conférence de prévention et sécurité

Avec le commissaire Emmanuel Libeyre et ses équipes

Venez-vous informer sur la sécurité globale de votre ville, acquérir les bons réflexes et éviter la ruse, les arnaques et les cambriolages.

14H-16H ●

Partage de compétences :
« Initiation à la sécurité informatique »
Avec Hervé, bénévole

14H-17H ●



Partage de compétences :
« Tricotage et papot'âge »
Avec Janine, bénévole

14H30-16H ●

Cours d'italien
Niveau débutant
Avec Nathalie Ordonnez
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

15H-16H30 ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 26 JUIN

9H-16H ●

Atelier : « Sur le chemin du deuil, accompagner la vie : du corps à l'être »
Avec À la Découverte de l'Âge Libre
En partenariat avec la conférence des financeurs du Val-de-Marne
Jour 1 sur 3 journées

10H-12H ●

« À chaque saison son alimentation »
Avec la Maison de la nature
Dégustation de fruits et légumes dans le noir, sensibilisation à la saisonnalité et au bien-manger
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Groupe 1

10H-10H45 ●



Gym d'entretien
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la rhubarbe
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

12H15-13H15 ●

Badminton
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert-Noël
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

« À chaque saison son alimentation »
Avec la Maison de la nature
Dégustation de fruits et légumes dans le noir, sensibilisation à la saisonnalité et au bien-manger
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Groupe 2

14H-15H ●

Le petit Bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●



Qi-Gong
Avec Patrick Bourgogne
Tarif : 2 €

JEUDI 27 JUIN

9H-16H ●

Atelier : « Sur le chemin du deuil, accompagner la vie : du corps à l'être »

Avec À la Découverte de l'Âge Libre
En partenariat avec la conférence des financeurs du Val-de-Marne
Jour 2 sur 3 journées

9H30-10H15 ●



Musculation

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert-Noël
Tarif : 2 €
Groupe 1

10H-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●



Fabrication de fleur en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Initiation à la danse « Musette »

Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

10H30-11H15 ●

Musculation

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous au centre sportif Gilbert-Noël
Tarif : 2 €
Groupe 2

14H-15H ●

Atelier : « préparer sa valise : que prendre ? »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H-17H ●

Jeux de société

En entrée libre

À PARTIR DE 16H ●



Séance ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Papot'âge autour du film projeté le vendredi
28 juin à 14h
Le film projeté vous sera communiqué par
courriel lors de votre inscription.
Tarif séance ciné seniors à 5€ sur
présentation du Pass seniors

16H-18H ●

Tir au pistolet

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

17H-18H ●

Stretching postural

Avec Sylvie Sadrin
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

18H-20H



Conférence « L'impact du soleil sur la peau »

*Avec Stéphanie Jrejjiri, naturopathe
Quels sont les bienfaits et dangers du soleil sur la peau ? Comment s'exposer en toute sécurité ? Recevez tous les conseils nécessaires à la préparation de votre peau et à en prendre soin pendant et après l'exposition.*

Tarif : 2 €

VENDREDI 28 JUIN

9H-16H

Atelier : « Sur le chemin du deuil, accompagner la vie : du corps à l'être »

*Avec À la Découverte de l'Âge Libre
En partenariat avec la conférence des financeurs du Val-de-Marne
Jour 3 sur 3 journées*

9H30-11H

Self-défense

*Avec Matthieu Parthonnaud
Séance 2 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle*

10H-11H

Le petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €*

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de la rhubarbe

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €*

13H30-14H15

Gym d'entretien

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €*

14H-15H



Bain sonore et relaxation

*Avec Aude Guènu
Tarif : 2 €*

14H-15H

Papot'âge autour du ciné seniors

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Veuillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 27 juin pour participer à cet atelier.*

14H30-15H30



Sophrologie

*Avec Aurélie Baquet
Séance 4 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle*



INFOS PRATIQUES

GYM D'ENTRETIEN

Les cours d'activités physiques en entrée libre sont ouverts. Venez pratiquer de la gym tous les lundis de 16h à 16h45 et du circuit training tous les jeudis de 14h à 14h45. **Sans inscription et 15 places disponibles par séance.**

ACTIVITÉS SPORTIVES

Pour toutes les activités sportives, merci de vous munir de votre tapis et d'un petit coussin, de prévoir une serviette et une gourde. Une fontaine à eau est à votre disposition.

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.

PARTENAIRES :



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 sur inscription, par téléphone ou sur place à la Résidence Autonomie.

LUNDI 3 JUIN

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 4 JUIN

15H

Atelier mémoire ludique

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

VENDREDI 7 JUIN

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi-Gong

Avec Abir

14H-18H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 10 JUIN

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 11 JUIN

15H

Projection d'une pièce de théâtre

Avec Destination Loisirs Seniors

VENDREDI 14 JUIN

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi-Gong

Avec Abir

14H-18H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 17 JUIN

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 18 JUIN

15H

Grand quiz

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

VENDREDI 21 JUIN

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi-Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 24 JUIN

14H-18H

Jeux de société

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 25 JUIN

15H

Atelier mémoire ludique

Avec Destination Loisirs Seniors

Tarif : 5 € avec goûter inclus

VENDREDI 28 JUIN

10H15-11H15

Yoga sur chaise

Avec Abir

11H15-12H15

Qi-Gong

Avec Abir

14H-15H

Chorale

Avec Allison

