



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](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

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](mailto: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*

#### 14H-18H

Chorale

*Avec Allison*

### MARDI 4 JUIN

#### 15H

Atelier mémoire ludique

*Avec Destination Loisirs Seniors*

*Tarif : 5 € avec goûter inclus*

### 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 7 JUIN

#### 10H15-11H15

Yoga sur chaise

*Avec Abir*

### VENDREDI 14 JUIN

#### 10H15-11H15

Yoga sur chaise

*Avec Abir*

#### 11H15-12H15

Qi-Gong

*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*

