



PROGRAMME
SENIORS

DU 1^{ER} JUILLET AU 30 AOÛT 2024



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 1^{ER} JUILLET

14H-16H ●

Atelier numérique : « Créer un album photo numérique »
Avec la Maison du numérique

14H30-16H ●

Café des aidants : « Comment accepter les prises de risque de mon proche aidé ? »
Avec Myriam Diallo, psychologue

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 7 sur 12 séances
Tarif : 26 € le cycle

MARDI 2 JUILLET

9H-12H ●

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

10H-10H45 ●

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

10H-11H30 ●

Creusons-nous les méninges
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

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

11H-12H ●

Méthode Feldenkrais
Avec Sophie Roy
Tarif : 2 €

14H-17H ●

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

14H30-16H ●

Café cassettes : « Recettes de grand-mère : insectes et piqûres »
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 3 JUILLET

9H-12H ●

Partage de compétences : « Valorisez vos anciens PC avec OS LINUX »
Avec Jean-Louis, bénévole

9H30-11H30 ●



Partage de compétences : « Broderie main »
Avec Monique, bénévole
Veuillez apporter votre nécessaire à broder.

10H-11H ●

Partage de compétences :
« Converser en anglais »
Avec Evelyne, bénévole

10H-12H30 ●

Sortie vélo
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci de vous munir d'une gourde et d'une collation.
Rendez-vous à la Maison des seniors à 9h30
Tarif : 2 €

10H30-12H ●

Initiation au tai-chi
Avec Vincent Laclotte
Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

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

12H-14H ●

Pique-nique zéro déchet
Avec la Maison de la nature
Le lieu de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

13H30-15H30

Conférence : « Dépistage et évaluation
de la fragilité de la personne âgée »
Avec le Docteur Émilie Ferrat
et le Docteur Michel Médioni

14H-15H30 ●

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

14H-15H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

14H30-16H ●

Initiation à l'italien
Avec Nathalie Ordonnez
Tarif : 2 €

JEUDI 4 JUILLET**9H30-11H** ●

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

10H-10H45 ●

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

10H-12H ●●

Art thérapie
Avec les Fées du mieux être
Séance 1 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

10H15-11H45 ●

Modelage
Avec Julia Roumi
Tarif : 2 €

14H-15H30 ●

Atelier beauté : « Soins pour les cheveux »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif : 2 €

15H30-16H30 ●

Visioconférence : « Stimuler sa mémoire »
Avec Happyvisio

16H-17H30 ●

Atelier beauté : « Soins pour les cheveux »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif : 2 €

17H-18H30 ●

Initiation au stretching postural
Avec Sylvie Sadrin
Tarif : 2 €

18H-20H ●

Soirée karaoké
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez ce dont vous avez envie pour partager
un moment de convivialité.

 VENDREDI 5 JUILLET**9H30-10H30** ●

Anagramme
Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H ●

Initiation au taïso
Avec Matthieu Parthonnaud
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

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

10H30-11H30 ●

Pilates
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

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

14H-15H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Les danses du moment
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Sophrologie
Avec Aurélie Baquet
Séance 1 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

 LUNDI 8 JUILLET**13H30-15H30** ●

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

13H30-16H ●

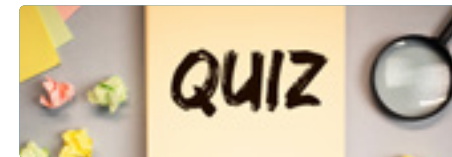
Permanence juridique
Avec le Conseil Départemental
de l'Accès au Droit
Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H-16H ●

Atelier numérique :
« Ma première création numérique d'été »
Avec la Maison du numérique

15H30-17H30 ●

Mandala
Technique de coloriage bien-être
En entrée libre

 MARDI 9 JUILLET**10H-11H30** ●

Quiz sur la France
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●**Tir à l'arc**

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

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Papote et Popote :
Verrines fraise rhubarbe »
Avec Happyvisio

14H-17H ●

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

14H-17H ●

Créa-récup : « Corbeille
de fruits avec la méthode quilling »
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Café causette : « Vivre au présent,
augmenter sa pleine conscience »
Avec Célia Poirier-Meurice
Tarif : 2 €

14H30-16H30 ●

Initiation à l'écriture
et au théâtre de matière en argile
Avec Fabrice Tanguy, marionnettiste
Fabriquez de vos mains et avec vos mots, de
petites saynètes inventives et inattendues.
Aucun prérequis n'est nécessaire.
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué
ultérieurement.

MERCREDI 10 JUILLET**9H30-12H ●**

Sortie vélo au bois de Vincennes
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Départ : Maison des seniors
Tarif : 2 €

10H-11H ●

Partage de compétences : « Dictée »
Avec Cyrienne Boucher

10H-14H ●

Concours culinaire
sur le thème des Jeux olympiques
Venez participer à une compétition
intergénérationnelle culinaire.

11H30-13H30 ●

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

13H-14H30 ●

Partage de compétences :
« Shiatsu sur chaise »
Avec Jean-Michel, bénévole

14H-14H45 ●

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

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
« Gymnastique taoïste »
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 11 JUILLET**9H-12H ●**

Course d'orientation
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Départ : Maison des seniors
Tarif : 2 €

9H30-11H ●

Jeux de société
En entrée libre

10H-11H30 ●

Tabou
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30 ●

Atelier fleurs en papier
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif : 2 €

14H-17H30 ●

Partage de compétences : « Belote »
Avec Cyrienne, bénévole
Veuillez apporter votre jeu de cartes.

15H30-16H30

Visioconférence : « Yoga du visage »
Avec Happyvisio

16H-17H30 ●

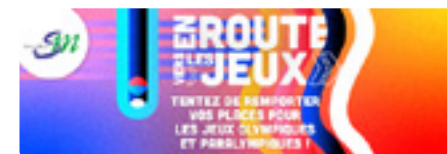
Pétanque
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué
ultérieurement.
Apportez votre matériel.
Tarif : 2 €

16H30-18H ●

Atelier fleurs en papier
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif : 2 €

18H-20H ●

Soirée Time's Up
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez ce dont vous avez envie pour
partager un moment de convivialité.

 VENDREDI 12 JUILLET**9H30-11H ●**

Quiz spécial Jeux olympiques
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Participez à ce quiz pour tenter de gagner
des places pour les Jeux Olympiques et
Paralympiques de 2024 offertes par la Ville.

9H30-11H ●

Initiation au self-défense
Avec Matthieu Parthouaud
Tarif : 2 €

10H-10H45 ●

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

11H30-13H30 ●

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

14H-14H45 ●

Atelier proprioception
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Renforcez vos muscles grâce à des exercices
proprioceptifs afin d'améliorer votre équilibre.
Tarif : 2 €

14H30-15H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Sophrologie
Avec Aurélie Baquet
Séance 2 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

LUNDI 15 JUILLET

13H30-15H ●



Marche dynamique
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Bonne condition physique demandée.
Merci de vous munir de bonnes chaussures de marche, d'une gourde et d'une casquette. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

14H-16H ●

Atelier numérique : « Créer une œuvre d'art numérique en s'inspirant des grands maîtres »
Avec la Maison du numérique

14H30-15H30 ●

Boxe
Avec Deuxième souffle®
Séance 3 sur 4 séances
Tarif : 8 € le cycle

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 8 sur 12 séances
Tarif : 26 € le cycle

MARDI 16 JUILLET

9H30-11H ●

Jeux de société
En entrée libre

10H-11H30 ●

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

10H-12H ●

Beach tennis
Venez découvrir une nouvelle façon de faire du tennis avec les pieds dans le sable.
Merci d'apporter une paire de chaussettes de rechange, une gourde, une casquette et vos lunettes de soleil.
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

10H30-12H ●

Partage de compétences : « Pétanque : initiation et perfectionnement »
Avec Pascal, bénévole
Amenez votre matériel et votre bonne humeur. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H-17H ●

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

15H-17H ●

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

MERCREDI 17 JUILLET

9H-12H ●



Sortie vélo au lac de Choisy
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci de vous munir d'une bouteille d'eau.
Départ : Maison des seniors
Tarif : 2 €

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : « Broderie main »
Avec Monique, bénévole
Veuillez apporter votre nécessaire à broder.

10H-12H30 ●

Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la nature
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

10H30-12H ●

Initiation au tai-chi
Avec Vincent Laclotte
Tarif : 2 €

13H30-14H30 ●

Partage de compétences : « Do In »
Avec Jean-Michel, bénévole
Technique d'automassage d'origine chinoise fondée sur la philosophie taoïste

13H30-15H30 ●

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

13H30-16H ●

Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la nature
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H-15H ●

Partage de compétences : « Mathématiques en liberté »
Avec Cyrienne, bénévole
Venez résoudre des problèmes, réviser votre géométrie et stimuler votre cerveau à travers des calculs mentaux.

14H-15H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : « Yoga sur chaise »
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 18 JUILLET

10H-11H ●

Tennis de table
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Tangram
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

11H-12H ●

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

14H-15H30 ●

Fabrication d'un répulsif à insectes
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif : 2 €

14H-16H ●

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

14H-17H ●

Cluedo géant intergénérationnel :
« Qui a volé la Flamme olympique ? »
Le lieu de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

16H30-18H ●

Fabrication d'un répulsif à insectes
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif : 2 €

18H-20H

Conférence : « Trucs et astuces pour
un aménagement du logement pratique
et confortable »
Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premiers secours
Avec La Croix Rouge française

VENDREDI 19 JUILLET

9H30-11H ●

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

10H-12H ●



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

10H30-11H30 ●

Pilates
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif : 2 €

13H30-15H30 ●

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

14H-14H45 ●

Atelier proprioception
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Renforcez vos muscles grâce à des exercices
proprioceptifs afin d'améliorer votre équilibre.
Tarif : 2 €

14H-15H ●

Partage de compétences :
« Dansons le Cha-Cha-Cha »
Avec Ana, bénévole

LUNDI 22 JUILLET

14H-15H ●

Marche de 5 kilomètres
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le lieu de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

14H-16H ●

Atelier numérique : « Créer sa playlist d'été »
Avec la Maison du numérique

14H30-15H30 ●

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

16H30-17H30 ●

Visioconférence : « L'équilibre
alimentaire ... le poids, la santé ? »
Avec Happyvisio

MARDI 23 JUILLET

9H30-11H30 ●

Fabrication de bracelet Kumihimo
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Création de bracelets tressés à la méthode
japonaise
Tarif : 2 €

10H-10H45 ●

Gym : renforcement musculaire
dynamique
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

10H-11H ●



Partage de compétences : « Dictée »
Avec Cyrienne, bénévole

14H-17H ●

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

15H-17H ●

Sudoku
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Niveau débutant

16H30-17H30 ●

Cycle danse country : chorégraphie de
Texas Hold'Em de Beyoncé
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apprenez la chorégraphie en vue d'une
représentation lors de la semaine bleue.
Séance 1 sur 6 séances

MERCREDI 24 JUILLET

9H-11H ●



Jeux de société
En entrée libre

9H30-15H ●

Sortie vélo : parcours de 25 kilomètres
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous devant la Maison des seniors
Merci de prévoir votre pique-nique, une
gourde et une casquette.
Tarif : 2 €

10H-11H ●

Partage de compétences :
« Converser en anglais sans complexe »
Avec Evelyne, bénévole
Bonne maîtrise de l'anglais demandée

11H30-13H30 ●

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

13H-14H30 ●

Partage de compétences :
« Shiatsu sur chaise »
Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
« Gymnastique taoïste »
Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-16H ●

Initiation à l'italien

Avec *Nathalie Ordonnez*

Tarif : 2 €

JEUDI 25 JUILLET**9H30-11H ●**

Jouons avec les verbes

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Groupe 2

10H-10H45 ●

Gym avec bâtons

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 2 €

10H15-11H45 ●

Pastels secs

Avec *Julia Roumi*

Tarif : 2 €

14H-16H ●

Fabrication de bracelet Kumihimo

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Création de bracelets tressés à la méthode japonaise

Tarif : 2 €

16H30-17H30 ●

Cycle danse country : chorégraphie de Texas Hold'Em de Beyoncé

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*
Apprenez la chorégraphie en vue d'une représentation lors de la semaine bleue
Séance 2 sur 6 séances**17H-18H30 ●**

Jouons avec les verbes

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Groupe 2

18H-20H ●

Tournoi de tennis

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment convivial.

Participez à ce tournoi pour tenter de gagner des places pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 offertes par la Ville.

Tarif : 2 €

 VENDREDI 26 JUILLET**9H30-11H ●**

Sudoku

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Niveau intermédiaire

10H-11H30 ●

Pétanque

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Veuillez apporter votre matériel.

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du concombre

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 2 €

14H-14H45 ●

Atelier proprioception

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Renforcez vos muscles grâce à des exercices proprioceptif afin d'améliorer votre équilibre.

Tarif : 2 €

LUNDI 29 JUILLET**14H-15H ●**

Marche de 5 kilomètres

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

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 9 sur 12 séances

Tarif : 26 € le cycle

15H30-16H30 ●

Yoga

Avec *Jocelyne Rougerie*

Tarif : 2 €

MARDI 30 JUILLET**9H30-11H30 ●**

Créa-récup : « Boîte de soda »

Avec *l'équipe de la Maison des seniors***10H-10H45 ●**

Gym avec ballon

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 2 €

10H-12H ●

Partage de compétences :

« Initiation à la sécurité informatique »

Avec *Hervé, bénévole***14H-15H ●**

Partage de compétences : « Dictée »

Avec *Cyrienne, bénévole***14H-17H ●**

Partage de compétences : « Tricotage et papot'âge »

Avec *Janine, bénévole***15H30-17H30 ●**

Après-midi tarot

En entrée libre

Apportez votre jeu de cartes.

MERCREDI 31 JUILLET**9H30-11H30 ●**

Partage de compétences : « Broderie main »

Avec *Monique, bénévole*

Veuillez apporter votre nécessaire à broder.

9H30-15H30 ●

Sortie vélo : Direction Paris Bercy

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Merci de prévoir votre pique-nique, une casquette et une gourde.

Départ : Maison des seniors

Tarif : 2 €

10H30-12H ●

Jeux de société

En entrée libre

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la pastèque

Avec *l'équipe de la Maison des seniors*

Tarif : 2 €

13H-14H30 ●

Partage de compétences :

« Shiatsu sur chaise »

Avec *Jean-Michel, bénévole***14H30-15H30 ●**

Partage de compétences :

« Yoga sur chaise »

Avec *Jean-Michel, bénévole*

JEUDI 1^{ER} AOÛT

10H-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Quiz sur les voyages

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Initiation vélo

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le lieu du rendez-vous vous sera

communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

14H-16H ●

Déco patch : petit objet

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 1

Tarif : 2 €

15H30-17H ●



Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le lieu de rendez-vous vous sera

communiqué ultérieurement.

Apportez votre matériel.

Tarif : 2 €

16H30-18H30 ●

Déco patch : petit objet

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 2

Tarif : 2 €

17H-18H30 ●

Initiation au stretching postural

Avec Sylvie Sadrin

Tarif : 2 €

18H-20H ●

Soirée Time's Up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez ce dont vous avez envie pour

partager un moment de convivialité.

VENREDI 2 AOÛT

9H30-11H ●



Café causette :

« Nos lectures de vacances »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-10H45 ●

Gym Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la pastèque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 2 €

13H30-14H30 ●

Tennis de table

Groupe 1

14H30-15H30 ●

Tennis de table

Groupe 2

LUNDI 5 AOÛT

14H-16H ●

Dessiner, c'est gagné autour des vacances

Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H-17H ●

Podcast : « Vie d'Impressionnistes »

Épisode 1 : « Berthe Morisot (1841-1895),
un atelier à soi »

Le nom de Berthe Morisot est longtemps resté associé d'abord aux portraits qu'Édouard Manet a fait d'elle, plus de dix toiles qui laissent deviner à travers le regard et les poses – placement du buste, éventail, chapeau, bouquet de violettes – la complicité du peintre et de son modèle.

MARDI 6 AOÛT

9H30-11H30 ●

Mandala

En entrée libre

10H-11H ●

Partage de compétences :

« Mathématiques en liberté »

Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H30 ●

Initiation à la danse intuitive

Avec Agnès Guessab

Tarif : 2 €

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Édouard Manet
et Edgar Degas : Regards croisés »

Avec Happyvisio

Radicalement novateurs, les deux peintres ne veulent faire aucune concession dans leur art pour plaire au public. Tous les deux sont violemment dénigrés par la critique mais leur attitude sera très différente.

14H-17H ●

Partage de compétences :

« Tricotage et papot'âge »

Avec Janine, bénévole

14H30-15H15 ●

Visioconférence : « Stimuler sa mémoire »

Avec Happyvisio

Conférence animée par Florian Manicardi,

champion de France de mémoire

Comment devient-on champion de mémoire ?

16H-17H30 ●

Podcast : « Vie d'Impressionnistes »

Épisode 2 : « Claude Monet (1840-1926) :
Sous l'onde, à en perdre un œil »

Suivons Monet d'abord sur la côte normande, dans sa rencontre avec Camille Roncieux, sa future épouse, et dans sa rencontre avec la frontalité de la cathédrale de Rouen. Les fleurs, l'eau, les plans d'eau, les miroirs et les voiles : autant de motifs qui rendent le peintre guide.

16H30-17H30 ●

Cycle danse country : chorégraphie de
Texas Hold'Em de Beyoncé

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apprenez la chorégraphie en vue d'une
représentation lors de la semaine bleue.

Séance 3 sur 6 séances

MERCREDI 7 AOÛT

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : « Fabrication
de petits rideaux à l'ancienne »

Avec Monique, bénévole

Apportez vos vieux voilages et votre
nécessaire de couture.

Séance 1 sur 3 séances

9H30-12H30 ●

Visite « Saint Maurice »

Avec Isabelle Schmitt

Merci de prévoir de bonnes chaussures de
marche, une gourde et une casquette.

Le lieu du rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

10H-11H ●



Partage de compétences :

« Converser en Anglais »

Avec Evelyne, bénévole

13H-15H ●

Tennis de table
En entrée libre

14H30-15H30 ●

Podcast : « Vie d'Impressionnistes »
Épisode 3 : « Édouard Manet ou la peinture nue (1832-1883) »
Ces œuvres scandalisèrent la société conservatrice. Devenues symboles, archétypes, icônes, fantômes de l'art moderne, elles demeurent autant d'images bizarres, autant d'énigmes.

JEUDI 8 AOÛT

10H-11H ●

Bain sonore et relaxation
Avec Aude Guénu
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

10H30-11H30 ●

Zumba
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

14H-17H ●

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

14H-17H30 ●

Partage de compétences : « Belote »
Avec Cyrienne, bénévole

15H30-16H30 ●

Yoga sur chaise
Avec Jocelyne Rougerie
Tarif : 2 €

16H-17H ●

Podcast : « Vie d'Impressionnistes »
Épisode 4 : « Gustave Caillebotte, peintre impressionniste et mécène »
Caillebotte a été un mécène, fort généreux du reste, mais c'était là l'essentiel de son œuvre.

16H30-17H30 ●

Cycle danse country : chorégraphie de Texas Hold'Em de Beyoncé
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apprenez la chorégraphie en vue d'une représentation lors de la semaine bleue.
Séance 5 sur 6 séances

18H-20H ●

Soirée karaoké
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment de convivialité.

VENDREDI 9 AOÛT

10H-11H ●

Circuit training
Avec Alex Coeuret
Tarif : 2€

11H-12H ●

Détente et stretching
Avec Alex Coeuret
Tarif : 2 €

12H-14H ●



Pique-nique convivial autour des salades
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Faites-nous découvrir vos recettes de salade en partageant un moment de convivialité.

14H-15H30 ●

Podcast : « Vie d'Impressionnistes »
Épisode 5 : « Edgar Degas, celui qui ne peignait pas que des danseuses »
C'est devant les œuvres elles-mêmes, au musée d'Orsay, en interrogeant les peintures, les pastels, les dessins, les sculptures, que cette émission propose de parcourir la longue carrière d'Edgar Degas en donnant la parole à des spécialistes de son œuvre.

14H30-15H30 ●

Visioconférence :
« Comment mieux gérer son stress ? »
Avec Happyvisio

LUNDI 12 AOÛT

14H-15H ●

Podcast : « L'idée de voyage »
Épisode 1 : Ulysse a-t'il fait un bon voyage ?

15H-15H45 ●

Visioconférence : « Quiz d'histoire »
Avec Happyvisio

16H-17H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

MARDI 13 AOÛT

10H-11H ●

Partage de compétences :
« Mathématiques en liberté »
Avec Cyrienne, bénévole

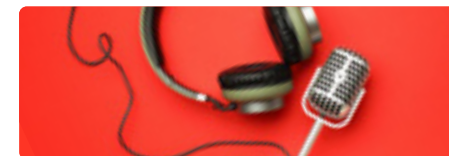
10H-11H30 ●●

Découverte de Jean Dubuffet
et initiation à l'art
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Échange autour des œuvres de Jean Dubuffet et initiation à la peinture
Tarif : 2 €

10H30-12H ●

Partage de compétences : « Pétanque : Initiation et perfectionnement »
Avec Pascal, bénévole
Amenez votre matériel et votre bonne humeur.
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H-15H ●



Podcast : « L'idée de voyage »
Épisode 2 : Baudelaire, Segalen, Michaux : Les voyages intérieurs

14H-17H ●

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

16H-17H30 ●



Dessiner, c'est gagné spécial destination
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 14 AOÛT

9H30-11H30 ●●

Partage de compétences : « Fabrication de petits rideaux à l'ancienne »
Avec Monique, bénévole
Séance 2 sur 3 séances
Apportez vos vieux voilages et votre nécessaire de couture.

10H-12H30 ●



Initiation au canoé kayak

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

11H-12H ●

Podcast : « L'idée de voyage »
Épisode 3 : « Exotisme, orientalisme, poncifs et condescendance »

14H-15H30 ●

Tennis de table
En entrée libre

14H30-15H30 ●

Visioconférence : « Papote et popote : Le petit déjeuner, le repas le plus important de la journée, info ou intox ? »
Avec Happyvisio

14H30-15H30 ●

Qi Gong
Avec Patrick Bourgogne
Tarif : 2 €

VENDREDI 16 AOÛT

10H-11H30 ●

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

10H30-11H30 ●

Visioconférence :
« Pour reflorir nos paysages, planter avec les yeux des abeilles »
Avec Happyvisio

12H-14H ●

Pique-nique convivial
autour des cakes salés
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Préparez vos meilleures recettes de cake salé pour partager un moment de convivialité.

14H-15H ●

Podcast : « L'idée de voyage »
Épisode 4 : Voyager sans rien voir

14H30-15H30 ●



Atelier des senteurs

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

LUNDI 19 AOÛT

14H-15H ●

Visioconférence : « Retrouver et garder sa forme au quotidien en vieillissant »
Avec Happyvisio

15H30-17H30 ●

Podcast : « Virginia Woolf, la traversée des apparences »
Épisode 1 : Enfance et adolescence :
« Tiens-toi droite ma biquette »
La vie de la jeune Virginia est ponctuée de deuils, mais sa sensibilité et son regard lucide en font déjà la grande écrivaine qu'elle deviendra. Les derniers mots de sa mère :
« Tiens-toi droite ma biquette ».

MARDI 20 AOÛT

10H-11H30 ●

Mandala
En entrée libre

10H-11H ●

Cycle danse country : chorégraphie de Texas Hold'Em de Beyoncé
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apprenez la chorégraphie en vue d'une représentation lors de la semaine bleue.
Séance 5 sur 6 séances

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

15H30-17H30 ●

Podcast : « Virginia Woolf, la traversée des apparences »
Épisode 2 : Écrire, créer son espace de liberté : « Un cerveau d'écureuil en cage »
À la mort du père, Virginia, sa sœur et ses frères emménagent à Gordon Square. C'est là que naîtra le Bloomsbury group, de jeunes intellectuels qui refont le monde en discutant d'histoire de l'art, de littérature, d'économie, de politique et de sexualité lors de soirées chez les Stephen

MERCREDI 21 AOÛT

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : « Fabrication de petits rideaux à l'ancienne »
Avec Monique, bénévole
Séance 3 sur 3 séances
Apportez vos vieux voilages et votre nécessaire de couture.

9H30-12H ●

Visite du Vieux Saint-Maur
Avec Michel Schwarz
Merci de prévoir de bonnes chaussures de marche, une casquette et une bouteille d'eau. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

10H-12H30 ●

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

13H30-15H30 ●

Podcast : « Virginia Woolf, la traversée des apparences »
Épisode 3 : Devenir éditrice et féministe :
« Tuer l'ange du foyer »
Virginia féconde le féminisme contemporain, avec un siècle d'avance elle donne les mots aux femmes d'aujourd'hui.

13H30-15H30 ●



Après-midi belote

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez votre jeu de cartes.

JEUDI 22 AOÛT

9H30-10H30 ●

Tennis de table
En entrée libre
Dans la limite des places disponibles

9H30-11H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

10H-11H ●

Cycle danse country : chorégraphie de Texas Hold'Em de Beyoncé
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apprenez la chorégraphie en vue d'une représentation lors de la semaine bleue.
Séance 6 sur 6 séances

10H30-11H30 ●

Tennis de table
En entrée libre
Dans la limite des places disponibles

15H-16H ●



Jardinage
Avec Néosilver
Tarif : 2 €

15H30-17H30 ●

Podcast : « Virginia Woolf, la traversée des apparences »
Épisode 4 : Plus fort que moi : « La mort de la Phalène »
Virginia poursuit son combat féministe, publie pour sa propre maison d'édition qui se développe, l'activité s'intensifie. Les années emportent les amis, une ombre plane.

17H-18H30 ●

Découverte des œuvres de Joan Miró et initiation à l'art
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Échange autour des œuvres de Joan Miró et initiation à la peinture

18H-20H ●

Conférence : « L'art déco »
Avec Franck Beaumont
Tarif : 2 €

VENDREDI 23 AOÛT

9H30-10H30 ●

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

10H30-11H30 ●

Pilates
Avec Delphine Charbonneau
Tarif : 2 €

12H-14H ●

Pique-nique convivial autour des saveurs d'ailleurs
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Préparez vos meilleures recettes pour partager un moment de convivialité.

14H30-15H30 ●



Sophrologie

Avec Aurélie Baquet
Séance 1 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

13H30-15H30 ●

Podcast : « Virginia Woolf, la traversée des apparences »
Épisode 5 : Après la mort, la vie : « tomber du ciel »
Virginia Woolf, papillon de nuit voletant autour de la lumière, s'en rapprochant au fil des dernières pages de son journal. Elle vacille, virevolte, se rattrape, continue à écrire son dernier livre « Entre les actes », jusqu'au bout.

LUNDI 26 AOÛT

14H-15H ●

Marche de 5 kilomètres
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

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 10 sur 12 séances
Tarif : 26 € le cycle

16H30-17H30 ●

Podcast : « Victor Hugo, l'homme qui vit »
Épisode 1 : Habiter
Victor Hugo a plus de 50 ans, lorsqu'il s'installe en 1856 à Guernesey. Depuis son expulsion officielle de France, l'écrivain est devenu un proscrit. Certain que son exil sera encore long, il décide d'acheter Hauteville House, une habitation à plusieurs étages qui domine l'océan. Totalement aménagée par la main de l'artiste, elle sera sa seule et unique maison.

MARDI 27 AOÛT

10H-12H ●

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

10H-11H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

10H30-11H30 ●

Podcast : « Raymond Radiguet »
Épisode 1 : « Le diable au corps », Radiguet sur le front de l'amour

14H-17H ●

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

14H30-15H30 ●



Café causerie :

« La tristesse j'en fais quoi ? »
Avec Célia Poirier Meurice
Tarif : 2 €

16H30-17H30 ●

Podcast : « Victor Hugo, l'homme qui vit »
Épisode 2 : Aimer
Victor Hugo a vingt ans et déborde d'énergie. Après avoir rageusement bataillé, il épouse enfin son amie d'enfance, Adèle Foucher, avec laquelle il va très vite avoir quatre enfants. Traumatisé par la séparation de ses parents, Hugo développe un sens aigu de la famille et n'hésite pas à tenir salon au milieu d'une joyeuse pagaille.

MERCREDI 28 AOÛT

9H-12H ●



Découverte de l'aviron

Avec Schelcher Aviron club Saint-Maur
Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif : 2 €

9H-12H ●

Partage de compétences : « Valorisez vos anciens PC avec OS LINUX »
Avec Jean-Louis, bénévole

10H-11H ●

Partage de compétences :
« Converser en Anglais »
Avec Evelyne, bénévole

10H30-11H30 ●

Podcast : « Raymond Radiguet »
Épisode 2 : « Le bal du comte d'Orgèl »,
les folles années de Radiguet

11H30-13H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Podcast : « Victor Hugo, l'homme qui vit »
Épisode 3 : Dire
Avec sa nomination comme pair de France
en 1845, puis comme député à l'Assemblée
nationale en 1848, Hugo endosse pendant
cinq ans, jusqu'à son expulsion en 1851, le
rôle d'un homme politique.

14H30-15H30 ●

Qi Gong
Avec Patrick Bourgogne
Tarif : 2 €

14H30-15H15 ●

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

JEUDI 29 AOÛT

10H-10H45 ●

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

10H30-11H30 ●

Podcast : « Raymond Radiguet »
Épisode 3 : « Cocteau et Radiguet, a dada
sur le surréalisme »

10H30-11H30 ●



Zumba
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

14H-16H ●

Atelier culinaire autour
de la courgette : recette sucrée
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 2 €

15H30-16H30 ●



Permanence d'aide
sur smartphone Android
Avec l'équipe de la Maison des seniors

16H30-17H30 ●

Podcast : « Victor Hugo, l'homme qui vit »
Épisode 4 : Voir
« J'habite dans cet immense rêve de l'océan, je
deviens peu à peu un somnambule de la mer
» - Victor Hugo

18H-20H ●

Soirée déguisée : « Les années folles »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez ce dont vous avez envie pour
partager un moment de convivialité.
Tarif : 2 €

VENDREDI 30 AOÛT

9H30-15H30 ●

Sortie vélo : direction cathédrale
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Parcours de 40 kilomètres
Merci de vous munir de votre casque, lunettes
de soleil, une gourde et votre pique-nique.
Départ : Maison des seniors
Tarif : 2 €

10H-11H30 ●

Initiation à la salsa
Avec Agnès Guessab
Tarif : 2 €

10H30-11H30 ●

Podcast : « Raymond Radiguet »
Épisode 4 : « Que reste-t-il de Raymond
Radiguet ? »

12H-14H ●

Pique-nique convivial autour des quiches
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Préparez vos meilleures recettes de quiches
pour partager un moment de convivialité.

13H30-14H30 ●

Tennis de table
En entrée libre
Dans la limite des places disponibles

14H30-15H30 ●

Podcast : « Victor Hugo, l'homme qui vit »
Épisode 5 : Écrire
Écrire ou dessiner relève du même geste
pour Hugo. C'est toujours plonger sa plume
dans l'encrier et répandre de la matière noire
sur du papier.

14H30-15H30 ●

Sophrologie
Séance 2 sur 2 séances
Tarif : 4 € le cycle

14H30-15H30 ●

Tennis de table
En entrée libre
Dans la limite des places disponibles





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 :



