



PROGRAMME  
**SENIORS**

**DU 2 AU 29 NOVEMBRE 2024**

## "CHASSONS LE NÉGATIF, PENSONS POSITIF."

### Infos pratiques :

Maison des seniors  
6, promenade Louis Vuillermoz  
94210 Saint-Maur-des-Fossés  
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** »  
sur place à la Maison des seniors  
et par téléphone au 01 45 11 65 17

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

## LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

### CYCLE RECUEIL DE MÉMOIRE



La Ville s'engage pour la prévention du bien-vieillir avec la Maison des seniors. Dans ce cadre, l'écriture d'un recueil de mémoire tout au long de l'année vient enrichir la programmation. Cet ouvrage intemporel va entremêler des anecdotes, photos, documents historiques et ancrer l'histoire de la ville et sa métamorphose. Il ravive les souvenirs et permet, à travers des moments de partage, de raconter, préserver et transmettre aux générations futures.

#### Chapitre 1 : « Son histoire et origine de son nom »

##### ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 1)

Mardi 5 novembre de 15h à 16h

##### RANDONNÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 2)

Lundi 20 janvier 2025 de 14h à 16h30

##### ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 3)

Mercredi 20 novembre de 9h à 11h  
Mercredi 18 décembre de 9h à 11h  
Mercredi 15 janvier 2025 de 11h15 à 13h15  
Vendredi 14 mars de 11h15 à 13h15

##### ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)



Mercredi 22 novembre de 14h à 17h

#### Chapitre 2 : « Cadre de vie et environnement protégé »

##### ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 5)

Jeudi 7 novembre de 15h à 16h

##### RANDONNÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 6)

Mercredi 29 janvier 2025 de 9h30 à 12h

##### ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 7)



Mercredi 20 novembre de 11h15 à 13h15  
Mercredi 18 décembre de 11h15 à 13h15  
Vendredi 17 janvier 2025 de 9h à 11h  
Vendredi 14 février 2025 de 9h à 11h

##### ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)

Mercredi 27 novembre de 9h à 12h

**Chapitre 3 : « L'organisation en 8 quartiers, esprit « petits villages » »**

**ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 8)**

Mardi 12 novembre de 15h à 16h

**RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 9)**

Mercredi 5 février 2025 de 9h30 à 12h

**ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 10)**

Vendredi 22 novembre de 9h à 11h  
Vendredi 20 décembre de 9h à 11h  
Vendredi 17 janvier 2025 de 11h15 à 13h15  
Vendredi 14 février 2025 de 11h15 à 13h15

**ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)**

Vendredi 13 décembre de 14h à 17h

**Chapitre 4 : « Ville dynamique et animée »**

**ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 11)**

Jeudi 14 novembre de 15h à 16h

**RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 12)**

Vendredi 14 février 2025 de 9h30 à 12h

**ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 13)**

Vendredi 22 novembre de 11h15 à 13h15  
Vendredi 20 décembre de 11h15 à 13h15  
Mercredi 12 février 2025 de 11h15 à 13h15  
Mercredi 12 mars 2025 de 11h15 à 13h15

**ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)**

Vendredi 10 janvier 2025 de 9h à 12h

**Chapitre 5 : « Saint-Maur à travers les générations »**

**ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 14)**

Mercredi 8 janvier 2025 de 14h à 15h

**RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 15)**



Lundi 10 mars 2025 de 14h à 16h30

**ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 16)**

Mercredi 15 janvier 2025 de 9h à 11h  
Mercredi 12 février 2025 de 9h à 11h  
Mercredi 12 mars 2025 de 9h à 11h  
Vendredi 14 mars 2025 de 9h à 11h

**ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)**

Jeudi 23 janvier 2025 de 9h à 12h

**MÉMOIRE, BIEN-ÊTRE ET LIEN SOCIAL PAR LA MUSIQUE**

**16H30-17H30**

**Avec Movadom**

Animé par des musiciens et musicothérapeutes pour des ateliers de prévention ludique. Chant, respiration, étirements et vocalises seront au rendez-vous.

**Cycle de 5 séances**

Lundi 4 novembre  
Lundi 18 novembre  
Lundi 25 novembre  
Lundi 2 décembre  
Lundi 9 décembre

**PARTAGE DE COMPÉTENCES : « SHIATSU AU SOL »**

**13H-14H30**

**Avec Jean-Michel, bénévole**

Prévoir un coussin

**Cycle de 2 séances**

Mercredi 6 novembre  
Mercredi 13 novembre

**SAVOIR GÉRER LES TENSIONS**

**9H30-11H30**

**Avec Brain Up**

Notre approche pédagogique s'inspire d'outils tirés de la psychologie, de la communication et des techniques de gestion des émotions. Accessible à tous, facilement applicable au quotidien, elle donne des solutions pratiques que chacun pourra s'approprier selon sa situation.

**Cycle de 3 séances**

Jeudi 7 novembre (conférence de présentation ouverte à tous)  
Jeudi 14 novembre  
Jeudi 21 novembre  
Jeudi 28 novembre

**PARTAGE DE COMPÉTENCES : « QI GONG »**



**16H-17H**

**Avec Mireille, bénévole**

**Cycle de 6 séances**

Mardi 12 novembre  
Mardi 19 novembre  
Mardi 26 novembre  
Mardi 3 décembre  
Mardi 10 décembre  
Mardi 17 décembre

**ATELIER À L'ÉCOUTE DE SOI**

**10H-12H PUIS 14H-16H**

**Avec la Mutuelle Française d'Île-de-France**

**Cycle de 2 jours**

Mardi 19 novembre  
Mardi 26 novembre

**VIVRE PLEINEMENT, MARCHER SÈREINEMENT**



**14H-16H**

**Avec Delta7**

**Cycle de 3 séances**

Jeudi 28 novembre (conférence de présentation ouverte à tous)  
Jeudi 5 décembre (10h-12h)  
Jeudi 12 décembre  
Jeudi 19 décembre

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : « ATELIER D'ÉCRITURE HAÏKU EN S'INSPIRANT DE LA NATURE : THÈMES ET PRINCIPALES TECHNIQUES » ●

**13H30-15H**

Avec Jean-Hugues, bénévole

Merci de vous munir d'un stylo et d'un cahier

**Cycle de 5 séances**

Jeudi 14 novembre

Jeudi 21 novembre

Jeudi 28 novembre

Jeudi 12 décembre

## CYCLE NUMÉRIQUE : PROGRAMMATION CRÉATIVE 1 : LES FORMES BASIQUES ●



**14H-16H**

Avec la Maison du numérique

**Cycle de 3 séances**

Lundi 4 novembre

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : « CYCLE AUTOUR DE LA PHOTO » ●

**14H-15H30**

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

**Cycle de 3 séances**

Mardi 5 novembre

## CYCLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉS ET NUTRITION ●●

**16H-17H**

Avec AS Mouvement

*Un test d'évaluation physique en séance 1 sera effectué pour créer un programme personnalisé et adapté : équilibre, proprioception, renforcement musculaire, mobilité, souplesse, stratégie de relevé de chute...*

**Cycle de 10 séances**

mardi 5 novembre

mardi 12 novembre

## CYCLE D'ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE ●

**10H-12H**

Avec Néosilver

*Pour comprendre l'intérêt physique et mental de prendre soin de soi tout en nouant des relations avec un groupe.*

**Cycle de 12 séances**

Vendredi 8 novembre

Vendredi 15 novembre

Vendredi 22 novembre

Vendredi 29 novembre

Vendredi 6 décembre

## CYCLE SOPHROLOGIE ●

**14H30-15H30**

Avec Aurélie Baquet

**Cycle de 2 séances**

Mardi 12 novembre

Tarif 4€

## CYCLE D'ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT ●

**10H30-11H30**

Avec Prim'Adal

*Informez-vous sur le fonctionnement de l'équilibre et testez différentes facettes par le biais de situations pratiques avec des exercices ciblés pour agir plus facilement en prévention au quotidien.*

**Cycle de 12 séances**

Mardi 5 novembre

Mardi 12 novembre

Mardi 19 novembre

Mardi 26 novembre

Mardi 3 décembre

Mardi 10 décembre

## GYM DOUCE ●



**17H-18H**

Avec Sport pour tous

**Cycle de 12 séances**

Jeudi 7 novembre

Jeudi 14 novembre

Jeudi 21 novembre

Jeudi 28 novembre

Jeudi 12 décembre

Jeudi 19 décembre

Jeudi 9 janvier 2025

Jeudi 16 janvier 2025

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : LECTURES EN CRÈCHE ●

Avec Florence, bénévole

**Cycle de 8 séances**

14h-16h

*À la médiathèque Germaine-Tillion, pour la recherche du livre*

Mercredi 20 novembre

*La date du mois de décembre vous sera communiquée ultérieurement.*

15h45-16h45

*À la crèche des Petits Chaperons Rouges, pour la lecture auprès des enfants*

3 passage Henri Dunant

Mardi 26 novembre

*La date du mois de décembre vous sera communiquée ultérieurement.*

## CYCLE CONFÉRENCES ARTZ : « L'ART POUR STIMULER LA MÉMOIRE » ●

**13H30-15H**

Avec ARTZ

**Cycle de 4 séances**

*Mercredi 6 novembre : « Le portrait au XIX<sup>ème</sup> siècle, Carolus-Duran. Observons ensemble le talent de ce grand peintre lillois exposé dans le monde entier. »*

*Mercredi 20 novembre : « Le musée Guimet, le bestiaire asiatique : réel ou fabuleux, redécouvrons ensemble les animaux qui habitent le musée Guimet. De l'éléphant au dragon, en passant par le dromadaire, les chefs d'œuvre sont nombreux. »*

*Mercredi 4 décembre : « La peinture photographique, Emile Friant : peinture ou photographie, il est difficile de trancher tant les compositions d'Emile Friant sont précises. Décélons les histoires racontées dans ses œuvres qui captivent notre regard. »*



## CYCLE ATELIER « CYBERSÉCURITÉ » ●

**14H-16H**

Ce cycle vous donnera l'occasion de participer à une conférence sur les risques liés à l'utilisation d'internet, suivi de deux séances de mise en pratique autour d'un jeu spécialement conçu sur cette thématique, puis, vous finirez par une séance de questions/réponses et de partage d'expériences.

**Cycle de 4 séances**

Jeudi 7 novembre  
Jeudi 14 novembre  
Jeudi 21 novembre

## CYCLE « ART THÉRAPIE » ●

**10H30-12H**

Avec les fées du mieux être

Tarif : 4 € le cycle

**Cycle de 2 séances**

Jeudi 14 novembre  
Jeudi 5 décembre



## PARTAGE DE COMPÉTENCES : PERCUSSIONS CORPORELLES ●

**10H-11H**

Avec Emile, bénévole

**Cycle de 8 séances**

Vendredi 8 novembre  
Vendredi 15 novembre  
Vendredi 22 novembre  
Vendredi 29 novembre  
Vendredi 3 janvier 2025  
Vendredi 10 janvier 2025  
Vendredi 17 janvier 2025  
Vendredi 24 janvier 2025

# VOS RENDEZ-VOUS

## LUNDI 4 NOVEMBRE

**14H-15H ●**

**Tennis de table**

Avec la Maison des seniors

Tarif : 2 €

**14H-16H30 ●**

**Randonnée : « Le parc Monceau »**

Avec Michel Schwarz, de la VGA randonnée

Le parc Monceau, splendide parc dans le 17<sup>ème</sup> arrondissement de Paris, entouré de palais extraordinaires.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

## MARDI 5 NOVEMBRE

**9H-11H ●**

**Partage de compétences : arnaques, attaques informatiques : protégez-vous !**

Avec Hervé, bénévole

**10H-11H30 ●**

**Tabou**

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 sera communiqué ultérieurement.

Tarif : 2 €

**14H-15H30 ●**

**Café causerie : nos lectures réconfortantes**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

**14H-17H ●**



**Partage de compétences : tricotage et papot'âge**

Avec Janine, bénévole

**16H-17H30 ●**

**Fabrication d'une lotion tonique pour le visage**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

## MERCREDI 6 NOVEMBRE

**9H30-11H30 ●**

**Jeux de société**

En entrée libre

**10H-11H ●**

**Partage de compétences : converser en anglais sans complexe**

Avec Evelyne, bénévole

**10H-12H ●**

**Atelier numérique : « Convivialité »**

Avec l'association Kocoya et animé par un étudiant formateur expérimenté

Concerne les seniors ayant déjà des bases en matière d'outils numériques et rencontrant des problématiques ciblées  
Merci d'apporter votre ordinateur

**12H15-13H15 ●**

**Badminton**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 13H30-15H30 ●

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

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences : bâton de longévité  
Avec Jean-Michel, bénévole  
Le bâton de longévité contribue à une grande souplesse, un meilleur équilibre et participe à réduire le stress et la tension musculaire

## JEUDI 7 NOVEMBRE

### 10H-11H ●

Partage de compétences : dictée  
Avec Cyriane, bénévole

### 10H-11H30 ●

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

### 14H-16H ●

Atelier gourmand : « Crème de marron »  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Groupe 1  
Tarif 2€

### 16H30-18H30 ●

Atelier gourmand : « Crème de marron »  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Groupe 2  
Tarif 2€

### 18H-19H30 ●

Conférence : « Comment booster son système immunitaire ? »  
Avec l'association L'avis du corps et animée par Hélène Scouarnes et Nicolas Dussaury

## VENREDI 8 NOVEMBRE

### 9H30-11H30 ●

Partage de compétences : domptez votre matériel Android  
Avec Jean-Louis, bénévole

### 10H-11H30 ●

Fabrication d'une lotion tonique pour le visage  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif : 2 €

### 13H30-15H30 ●

Partage de compétences : conférence « Les bases de la créativité en photographie numérique »  
Avec Christian, bénévole

### 13H30-15H30 ●



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

### 14H-15H30 ●

Atelier : « Stimulez votre mémoire autobiographique et à long terme »  
Avec Pauline Michel, psychomotricienne  
Tarif 2€

## MARDI 12 NOVEMBRE

### 10H-11H30 ●

Danse Africaine  
Avec Sun and Dance  
Tarif 2€

### 14H-15H ●

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

### 14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge  
Avec Janine, bénévole

## MERCREDI 13 NOVEMBRE

### 10H-12H ●



Jeux de société  
En entrée libre

### 10H-12H ●

Atelier numérique : « Convivial'ité »  
Avec l'association Kocoya et animé par un étudiant formateur expérimenté  
Concerne les seniors ayant déjà des bases en matière d'outils numériques et rencontrant des problématiques ciblées  
Merci d'apporter votre ordinateur

### 10H-17H ●

Partage de compétences : randonnée « Les terrasses de Saint Germain en Laye »  
Avec Christian, bénévole  
Apportez votre pique-nique  
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

### 13H30-15H30 ●

Dessiner c'est gagner « Les expressions Françaises »  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences : gymnastique taoïste  
Avec Jean-Michel, bénévole

## JEUDI 14 NOVEMBRE

### 10H-11H30 ●

Initiation à la bachata  
Avec Sun and Dance  
Tarif 2€

### 10H30-11H30 ●

Initiation au body zen  
Avec la VGA

### 14H-17H ●

Permanence France AVC  
Avec Madame Patricia Darracq, infirmière  
Rendez-vous individuel de 45 minutes

### 15H-17H ●

Escapade en musique  
Avec Michel Laserre de Rozel  
Clara Schumann : concerto pour piano  
Robert Schuman : symphonie numéro 1 « Le printemps »  
Tarif 2€

### 18H-20H ●

Soirée dansante avec « Trio In Extremis »  
Avec Trio In Extremis, groupe de musique  
Apportez ce dont vous avez envie pour un moment de convivialité

## VENREDI 15 NOVEMBRE

### 14H-15H30 ●

Séance : « Relaxation par visualisation mentale »  
Avec Pauline Michel, psychomotricienne  
Tarif 2€

### 14H30-15H30 ●



Mandala  
Séance en autonomie

## LUNDI 18 NOVEMBRE

### 14H-15H ●

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

### 14H-16H ●

Atelier numérique : « Étudiez l'anglais grâce à l'intelligence artificielle »  
Avec la Maison du Numérique

## MARDI 19 NOVEMBRE

### 9H15-11H45 ●

Partage de compétences : comment utiliser les outils bureautiques Google ?  
Avec Jean-Louis, bénévole

### 9H30-11H30 ●

Trucs et astuces autour du savon noir  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H-16H ●

Partage de compétences : arnaques, attaques informatiques, protégez-vous !  
Avec Hervé, bénévole

### 14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge  
Avec Janine, bénévole

### 14H30-16H30 ●

Spectacle « La poésie de l'échec »  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Après le spectacle, rendez-vous en salle Radiguet pour un échange avec les lycéens et l'auteur/metteur en scène Günther Baldauf.  
Tarif 22€ avec le Pass seniors

## MERCREDI 20 NOVEMBRE

### 9H-16H ●

Escape Games : « C'est pas Versailles ici ! »  
Avec l'association Ecophylle  
L'approche expérimentale, de résolution d'énigmes en situation réelle permet de comprendre de manière concrète et ludique, comment réduire son empreinte environnementale  
Nouvelle session toutes les heures par groupe de 5 (9h, 10h, 11h, 14h et 15h)  
Tarif 2€

### 10H-11H ●



Partage de compétences : converser en anglais sans complexe  
Avec Evelyne, bénévole

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du chou-fleur  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€

### 13H30-14H30 ●

Partage de compétences : bâton de longévité  
Avec Jean-Michel, bénévole

### 14H-15H30 ●

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

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences : gymnastique taoïste  
Avec Jean-Michel, bénévole

## JEUDI 21 NOVEMBRE

### 10H-11H30 ●

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

### 10H30-12H ●



Initiation à l'improvisation théâtrale  
Avec Nathalie Ordonnez  
Tarif 2€

### 14H-15H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture « Les acrostiches »  
Avec Michèle, bénévole  
Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et de papier

### 14H-16H ●

Fabrication de bracelet kumihimo  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Création de bracelet tressé à la Japonaise  
Tarif 2€

### 14H-17H ●

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

### 16H-17H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture « Initiation au Dixit »  
Partages de compétences avec Michèle, bénévole  
Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et de papier

### 18H-20H ●

Conférence : « Qu'est-ce que le Feng-Shui »  
Avec Sylvie Rubio  
Tarif 2€

### 18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de 1<sup>er</sup> secours  
Avec la Croix Rouge Française

## VENREDI 22 NOVEMBRE

### 9H30-11H30 ●

Origami : « fabrication de pilulier »  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€  
Groupe 1

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du chou-fleur  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€

### 13H30-15H30 ●

Jeux de société  
En entrée libre

### 14H-15H30 ●

Dessiné c'est gagné !  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

## LUNDI 25 NOVEMBRE

### 14H-15H ●

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

### 14H-16H ●



Atelier numérique : « Communiquer avec WhatsApp »  
Avec la Maison du Numérique



## MARDI 26 NOVEMBRE

### 10H-11H30 ●

Partageons les livres qui ont marqués notre enfance

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H-15H ●



Anagramme

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

### 15H30-17H30 ●

Origami : « Fabrication de pilulier »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

Groupe 2

## MERCREDI 27 NOVEMBRE

### 9H30-12H ●

Atelier découverte du Feng-Shui

Avec Sylvie Rubio

Tarif 2€

### 10H-12H30 ●

À chaque saison son alimentation

Avec la Maison de la Nature

Atelier intergénérationnel

Groupe 1

### 10H-12H ●

Atelier numérique : « Convivialité »

Avec l'association Kocoya et animé par un étudiant formateur expérimenté

Concerne les seniors ayant déjà des bases en matière d'outils numériques et rencontrant des problématiques ciblées  
Merci d'apporter votre ordinateur

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la patate douce

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 13H-14H30 ●

Partage de compétences : shiatsu sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

### 13H30-16H ●



À chaque saison son alimentation

Avec la Maison de la Nature

Atelier intergénérationnel

Groupe 2

### 14H-15H30 ●

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H30-15H30 ●



Partage de compétences : gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

## JEUDI 28 NOVEMBRE

### 9H30-11H30 ●



Fabrication de fleurs en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 10H-11H ●

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

### 14H-15H30 ●

Trucs et astuces : « Lutter contre les maux de l'hiver »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 16H-18H30 ●



Séance ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Papot'âge autour du film projeté le vendredi 29 novembre à 10h.

Le film vous sera communiqué par courriel lors de votre inscription.

Tarif séance ciné seniors à 6€ sur

présentation du Pass seniors au cinéma

### 18H-20H ●

Conférence : « L'art Nouveau »

Avec Franck Beaumont

Tarif 2€

## VENREDI 29 NOVEMBRE

### 10H-11H ●

Papot'âge autour du ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Veillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 28 novembre pour participer à cet atelier

### 11H30-13H30 ●



Atelier nutrition autour de la patate douce

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 13H30-15H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

### 14H-15H30 ●

Le petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H30-16H ●

Spectacle « L'île des esclaves »

«Le Seigneur Iphicrate et son esclave Arlequin font naufrage sur une île mystérieuse. En ce lieu, maîtres et valets doivent échanger leurs conditions. Sous l'œil complice du public, les mots de Marivaux se mêlent habilement aux débats des cinq acteurs au plateau sur le monde du théâtre. Une utopie philosophique qui brouille les codes sociaux avec malice, et prônent l'éveil des consciences.»

Rendez-vous au théâtre de Saint-Maur

Tarif 22 € sur présentation du Pass seniors





## INFOS PRATIQUES

### COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 à la Maison des seniors et de la musculation tous les jeudis de 10h à 10h45 au centre sportif Gilbert-Noël. **Pour toutes les activités sportives, veuillez vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette, et vous présenter à l'accueil de la Maison des seniors muni de 2 €. Sans inscription et 15 places disponibles par séance.**

### BALADE SUR LES BORDS DE MARNE

L'association La Coccinelle et ses partenaires vous proposent tous les samedis après-midi des balades sur la piste cyclable des bords de Marne depuis la Maison de la nature à l'aide d'appareils mis à disposition (vélo-fauteuil, vélo-couché, tricycle, tandem). Annulation en cas d'intempéries. Renseignements au 06 83 20 02 07.

### 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.

### LUNDI 4 NOVEMBRE

#### 10H-11H

##### Gym douce

Avec Nicolas

*La gym douce permet d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie chez les personnes âgées, elle est organisée pour améliorer et préserver la santé de nos résidents. C'est une pratique qui englobe à la fois le bien-être physique et mental. C'est une pratique qui englobe à la fois le bien-être physique et mental.*

#### 14H-18H

##### Tarot

Avec Destination Loisirs Sénior

### MARDI 5 NOVEMBRE

#### 15H-17H

Projection : « Faut Rigoler » partie n° 2

*Les meilleurs sketches de Fernand RAYNAUD  
Suivi d'un goûter*

### MERCREDI 6 NOVEMBRE

#### 10H-11H

##### Yoga sur chaise

Avec Nicolas

*Qu'est-ce que le Yoga sur chaise ? Contrairement au Yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, le yoga sur chaise se déroule assis sur... eh bien, une chaise, ce qui en fait l'option idéale pour celles et ceux ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques ou qui se sentent moins à l'aise au sol.*

#### 15H-17H

##### Scrabble autrement

Avec Destination Loisirs Sénior  
Suivi d'un goûter

### VENREDI 8 NOVEMBRE

#### 14H-15H

##### Chorale

Avec Allison



     
@VilleSaintMaur  
saint-maur.com