



PROGRAMME **SENIORS**

NOVEMBRE 2025



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR ... QUAND L'AUTOMNE EMBELLIT LE TEMPS QUI PASSE"



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

Les ateliers proposés s'inscrivent dans une démarche de prévention, avec pour objectif de favoriser un vieillissement actif et en bonne santé. Ils abordent plusieurs thématiques essentielles :

- **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...

L'équipe de la Maison des seniors est à votre disposition pour vous orienter vers les ateliers correspondant à vos besoins et vos envies.

*Inscription en ligne sur « Mon Espace Citoyen »
sur place à la Maison des seniors
et par téléphone au 01 45 11 65 17*

Les lieux des rendez-vous des activités signalées par un « * » seront communiqués ultérieurement.

PARTENAIRES :



LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

14H30-15H30

Avec Monsieur Lelu de L'association LUBP

Cycle de 3 séances

Jeudi 6 novembre

APAMA (ACTIVITÉS PHYSIQUES, ADAPTÉES, MÉMOIRE ET NUTRITION)

14H30 - 15H30

Avec AS MOUVEMENT

Cycle de 10 séances

(dont 6 d'activités physiques adaptées, 2 de mémoire, et 2 de nutrition)

Lundi 3 novembre

Lundi 10 novembre

Lundi 17 novembre

Lundi 24 novembre

Lundi 1er décembre

Lundi 8 décembre

INITIATION À L'ESPAGNOL : DÉBUTANT



14H-15H30

Avec Nathalie

Tarif : 12€

Cycle de 4 séances

Mardi 4 novembre

Mardi 18 novembre

BIENVENUE À LA RETRAITE



15H30-17H30

Avec Néosilver

Concerne les seniors à la retraite dans 2 ans ou maximum depuis 2 ans

Cycle de 6 séances

Lundi 3 novembre

Lundi 10 novembre

Lundi 17 novembre

Lundi 24 novembre

Lundi 1 décembre

Lundi 5 janvier

VIDE POCHE EN ARGILE

9H30-10H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 9€

Cycle de 3 séances

Mardi 4 novembre

Mardi 18 novembre

Mardi 25 novembre

AUTOUR DE LA PHOTO

14H-15H30

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

Cycle de 2 séances

Mardi 4 novembre

Mardi 18 novembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : ÉCRITURE HAÏKU

14H-15H30

Avec Jean-Hughes, bénévole
Thèmes et principales techniques
Merci de vous munir d'un crayon

Cycle de 5 séances

Jeudi 6 novembre

Jeudi 13 novembre

Jeudi 20 novembre

Jeudi 27 novembre

Jeudi 11 décembre

CAP BIEN-ÊTRE

9H30-12H

Avec Delta 7

Cycle 4 séances

Mardi 18 novembre

→ *Émotions, bien-être et santé*

Mardi 25 novembre

→ *Gestion du stress*

Mardi 2 décembre

→ *Bien vivre avec soi*

Mardi 9 décembre

→ *Bien vivre avec les autres*

CINÉ SENIORS

Le titre du film et le lieu de la séance vous seront communiqués ultérieurement.

Tarif 6€, à régler sur place

Cycle de 2 séances

Jeudi 20 novembre

15h30-18h30

séance de cinéma

Vendredi 21 novembre

9h30-11h

papot'âge autour du film

IMPROVISATION THÉÂTRALE



Groupe 1 : 9H-12H

Groupe 2 : 13H30-16H30

Avec Hugues

Cycle de 3 séances

Mardi 25 novembre

À l'issu du cycle, un match d'impro entre les 2 groupes aura lieu le jeudi 27 novembre de 18h à 19h.

PARTAGE DE COMPÉTENCES : SHIATSU AU SOL

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 5 novembre

Mercredi 12 novembre

TAÏ-CHI



9H-10H30

Avec Vincent

Tarif 12€

Cycle de 4 séances

Mercredi 5 novembre

Mercredi 19 novembre

Mercredi 3 décembre

Mercredi 17 décembre

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 3 NOVEMBRE

14H-16H

Atelier numérique :
maîtriser le tableur Excel
*Avec la Maison des étudiants et
du numérique*

16H-17H

Tennis de table
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

15H-17H

Jeux de société
Pratique libre

MARDI 4 NOVEMBRE

10H-12H

Tir à l'arc
*Avec l'association des Arcs de Saint-Maur
Tarif 6€*

14H-16H

Café causerie :
remèdes et astuces anti froid
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H



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

16H15-17H45

Fleurs en papier : l'hortensia
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

MERCREDI 5 NOVEMBRE

9H30-10H15

Marche
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

10H-11H

Visite de l'Assemblée nationale

11H30-13H30



Atelier nutrition autour de la châtaigne
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

12H15-13H15 *

Basket
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

14H-15H30

Astuce beauté : brume d'oreiller
*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

14H-16H *

Atelier jardinage : taille et bouturage
Atelier intergénérationnel avec le club Ados.
Avec la Maison de la Nature

14H-16H30 *

Randonnée : le passé industriel de Paris
Avec Michel de la VGA randonnée

14H30-15H30

Visioconférence :
« Les grands airs d'opéra »
Plongez dans les plus grands airs d'opéra,
un art lyrique vieux de plus de 400 ans.
Avec Happyvisio

14H30-15H30

Partage de compétences :
bâtons de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 6 NOVEMBRE

9H30-11H30

Scoubidou pour débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H15-11H45

Conférence : l'art pour stimuler la mémoire
Découvrez comment les artistes puisent
leurs inspirations dans les récits de
l'Antiquité, du Moyen Âge ou de leur époque
pour nourrir leurs créations.

Avec Artz

15H-18H



Crochet tout niveau

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H30-17H30

Café philo :
peut-on dire que l'on change avec
le temps ?

Avec Dominique

Tarif 3€

18H-20H

Conférence :
les peintures italiennes du Louvre

Avec Marie-Anne

Tarif 3€

VENDREDI 7 NOVEMBRE

9H30-11H

Partager vos astuces contre les tâches

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H

Atelier couture zéro déchet facile

Fabrication de pochette à savon
en coton enduit

Avec Aude

Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier nutrition autour de la châtaigne

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 *

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H-14H *

Natation : aquaphobie

Avec François de Swimstars

Tarif 3€

14H-15H30

Astuce beauté : brume d'oreiller

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H15

Step

Avec l'équipe de la Maison de seniors

Tarif 3€

LUNDI 10 NOVEMBRE

14H-16H

Créer et utiliser sa boîte mail

*Avec la Maison des étudiants et
du numérique*

17H-17H45

Step

Avec l'équipe de la Maison de seniors

Tarif 3€

MERCREDI 12 NOVEMBRE

9H30-10H15

Jeux de fléchettes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-10H30

Yin Yoga

Avec Valérie

Tarif 3€

12H-13H15 *



Badminton / Pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H-14H

Tennis de table

Groupe 1

Pratique libre

13H-15H30

Permanence juridique

Rendez-vous individuel de 30 minutes

Avec le Conseil Départemental d'Accès au Droit

14H-15H

Partage de compétences : belote pour les apprentis

Avec Cyrienne, bénévole

14H30-15H30

Partage de compétences : gymnastique Taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30

Tennis de table

Groupe 2

Pratique libre

JEUDI 13 NOVEMBRE

9H30-10H30

Tennis de table

Groupe 1

Pratique libre

9H45-11H45

Porte-monnaie en laine feutrée

Avec Julia

Tarif 3€

10H-11H30

Jeux de société

Pratique libre

10H45-11H45

Tennis de table

Groupe 2

Pratique libre

14H-17H

Permanence Maison du diabète

Rendez-vous individuel d'une heure

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Venez partager un moment de complicité autour du crochet

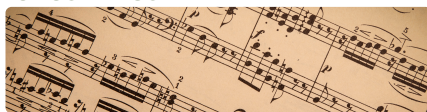
15H-15H45

Danse du moment

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

15H30-17H30



Escapade en musique

Rhapsodie Espagnole, l'amour sorcier

Claude Debussy : IBERIA

Avec Michel

Tarif 3€

18H-20H

Conférence : améliorer ses relations

Avec Prom's

Tarif 3€

VENDREDI 14 NOVEMBRE

10H-11H30

Relaxation

Avec Agnès

Tarif 3€

12H15-13H15 *

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-14H30

Visioconférence :

René Lalique et les bijoux de 1900

Le bijoutier René Lalique a renouvelé les formes et les matériaux afin de proposer des bijoux inspirés par l'observation des plantes et des fleurs et par une imagination poétique.

Avec Happyvisio

14H-15H

Atelier créatif et visite de l'exposition autour du conte

Avec les Ateliers d'Arts de Saint-Maur

14H-15H30

Sensibilisation au self défense

Avec Matthieu

Tarif 3€

14H30-15H30

Marche

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

LUNDI 17 NOVEMBRE

14H-16H

Écouter de la musique en ligne

Avec la Maison des étudiants et du numérique

16H-17H

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

16H30-17H30

Yoga

Avec Jocelyne

Tarif 3€

MARDI 18 NOVEMBRE

10H-12H30 *

Billard

Avec l'association de Billard Amateur de Saint-Maur

Tarif 6€

14H-16H

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H15-17H45

Vous mimez, on devine !

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 19 NOVEMBRE

9H30-10H15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H

Visioconférence : comment sortir de mon addiction au sucre ?

Le sucre se cache souvent là où on ne l'imagine pas et peut créer une véritable dépendance. Découvrez comment mieux comprendre cette addiction sans perdre le plaisir !

Avec Happyvisio

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du Kaki

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 *

Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-14H30

Partage de compétences :

do-in, technique d'automassage

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30



Jeux de société

Pratique libre

14H-15H30

Astuce beauté : baume à lèvres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 20 NOVEMBRE

9H30-11H30

Lettr'Art

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec la Compagnie des Arcs de Saint-Maur

Tarif 6€

10H15-11H45

Conférence : l'art pour stimuler la mémoire

Découvrez les sculptures des grandes divinités hindoues issues des collections du musée national des arts asiatiques.

Avec Artz

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Venez partager un moment de complicité autour du crochet.

14H-17H

Permanence France AVC

Rendez-vous individuel d'information de 45 minutes.

Avec Patricia, infirmière

16H30-18H

Conférence : peurs et anxiété

Avec l'association l'Avis du Corps

18H-20H

Soirée bal masqué

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

Tarif 3€

VENDREDI 21 NOVEMBRE

10H-11H



Partage de compétences :

échanger en anglais

Niveau intermédiaire

Avec Evelyne, bénévole

10H-11H

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie

Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du Kaki

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 *

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-15H30

Astuces beauté : baume à lèvres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30

Jeux de fléchettes

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

14H30-15H30

Initiation à la sophrologie

*Avec Aurélie
Tarif 3€*

LUNDI 24 NOVEMBRE

14H-16H

Atelier numérique : tricot, utiliser Ravelry et autres contenus

Avec la Maison des étudiants et du numérique

14H-16H30 *

Randonnée : les passages couverts parisiens

Avec Michel de la VGA randonnée

15H30-17H30

Atelier collectif : choix et contrôle des graisses en quantité et en qualité

Avec la Maison du diabète

16H-17H

Marche

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

MARDI 25 NOVEMBRE

14H-15H30

Partage de compétences : atelier d'écriture

Les animaux dans la littérature et les expressions.

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

Avec Michèle, bénévole

14H-16H

Origami cube

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H30

Partage de compétences : atelier d'écriture

Des bêtes pas si bêtes.

Avec Michèle, bénévole

16H30-17H30

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 26 NOVEMBRE

9H-11H *

La saisonnalité : dégustation de fruits et légumes à l'aveugle

Atelier intergénérationnel avec les accueils de loisirs.

Avec la Maison de la Nature

9H30-10H15

Step

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*

10H-11H

Partage de compétences : échanger en anglais

Niveau intermédiaire

Avec Evelyne, bénévole

11H30-12H30



Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 ***Badminton / Pickelball***Avec l'équipe de la Maison des seniors***13H-14H30****Partage de compétences :****Shiatsu sur chaise***Avec Jean-Michel, bénévole***13H-15H30****Audition de l'ensemble de cuivre
et de la classe de tuba***Avec le conservatoire de musique
de Saint-Maur***13H30-15H30****Atelier nutrition autour du raisin***Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€***14H-16H *****La saisonnalité :****dégustation de fruits et légumes
à l'aveugle****Atelier intergénérationnel avec
les accueils de loisirs.***Avec la Maison de la Nature***14H-17H *****Partage de compétences :****visite commentée « Le quartier
du Marais » (7 km)***Avec Christian***14H30-15H30****Partage de compétences :****do-in, technique d'automassage***Avec Jean-Michel, bénévole***JEUDI 27 NOVEMBRE****9H30-11H30****Sudoku***Avec l'équipe de la Maison des seniors***9H30-11H30****Jeux de société***Pratique libre***10H-11H****Partage de compétences : dictée***Avec Cyrienne, bénévole***10H30-11H30****Atelier bâtons rythme***Avec les Fées du mieux être
Tarif 3€***14H-16H****Tir au pistolet et à la carabine***Avec l'association les Grognards
Tarif 6€***14H-17H****Crochet, complicité et petite maille****Venez partager un moment de complicité
autour du crochet.****15H-18H****Créa-récup : déco hérisson***Avec l'équipe de la Maison des seniors***18H-19H****Spectacle : match improvisation théâtrale***Avec Hugues* **VENDREDI 28 NOVEMBRE****9H30-11H****Jouons avec les lettres***Avec l'équipe de la Maison des seniors***11H30-12H30****Jouons avec les verbes***Avec l'équipe de la Maison des seniors***12H15-13H15 *****Tennis de table***Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€***13H30-15H30****Atelier nutrition autour du raisin***Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€***14H-15H30****Initiation à l'art martial***Avec Matthieu
Tarif 3€***14H30-15H15****Gym sur chaise***Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€*



INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 14h à 14h45 à un cours de gym, les jeudis de 14h à 14h45 à un cours de circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h45 à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël. Merci de vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette.

Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 12 places sont disponibles par séances de musculation et 15 places par séances pour la gym et le circuit training.

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 ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

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

Les activités payantes sont signalées par un « ● ».
Les tarifs des activités seront communiqués par téléphone.

LUNDI 3 NOVEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes

MARDI 4 NOVEMBRE

15H-17H ●



Grand quiz avec remise de prix
Suivi d'un goûter

MERCREDI 5 NOVEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 7 NOVEMBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H



Chorale
Avec Allison

LUNDI 10 NOVEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes

MERCREDI 12 NOVEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 13 NOVEMBRE

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENREDI 14 NOVEMBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 17 NOVEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes

MARDI 18 NOVEMBRE

10H-13H ●

Démonstration cuisine
Cake crabe et crevettes / Pruneaux
au vin rouge et au rhum

MERCREDI 19 NOVEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 21 NOVEMBRE

10H-12H

Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 24 NOVEMBRE

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●



Tarot et jeux de cartes

MARDI 25 NOVEMBRE

15H-17H ●

Grand loto et sa ribambelle de lots
(2 max par personne)

MERCREDI 26 NOVEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 27 NOVEMBRE

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENREDI 28 NOVEMBRE

10H-12H ●

Cours d'anglais

14H-15H

Chorale
Avec Allison

.....

.....



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du Val-de-Marne

