



PROGRAMME
SENIORS

FÉVRIER 2026



"ON EST BIEN À SAINT-MAUR, LÀ OÙ LE CŒUR RESTE JEUNE MÊME EN HIVER"

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

PARTAGE DE COMPÉTENCES: QI GONG

16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 7 séances

Mardi 3 février

Mardi 10 février

Mardi 17 février

PARTAGE DE COMPÉTENCES: PERCUSSIONS CORPORELLES

10H30-11H30

Avec Émile, bénévole

Cycle de 6 séances

Mercredi 4 février

Mercredi 11 février

ÊTRE SEREIN AU QUOTIDIEN: DÉPASSER LES PEURS, COMPRENDRE ET AGIR

15H-16H30

Avec Saparman

Cycle de 5 séances

Jeudi 5 février

BONNE MÉTIERS



9H45-11H45

Avec Saveur et Vie

Cycle de 5 séances

Mardi 3 février

Mardi 10 février

Mardi 17 février

Mardi 24 février

SOPHROLOGIE

10H-12H

Avec Sport pour tous

Cycle de 11 séances

Vendredi 6 février

Vendredi 13 février

Vendredi 20 février

Vendredi 27 février

Vendredi 6 mars

Vendredi 13 mars

Vendredi 20 mars

Vendredi 3 avril

Vendredi 10 avril

PARTAGE DE COMPÉTENCES: ATELIER D'ÉCRITURE HAÏKU

14H-15H30

Avec Jean-Hugues, bénévole

Thèmes et principales techniques

Merci de vous munir d'un crayon

Cycle de 5 séances

Jeudi 5 février

Jeudi 12 mars

Jeudi 19 mars

ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

15H-16H

Avec Saparman

Cycle de 10 séances

Lundi 2 février

Lundi 9 février

Lundi 16 février

Lundi 2 mars

Lundi 9 mars

Lundi 16 mars

Lundi 23 mars

Lundi 30 mars

DÉCOUVERTE DE LA BIODANZA

Avec Patricia
Tarif 12€

Cycle de 4 séances
Lundi 2 février de 16h30 à 17h30
Mardi 17 février de 10h à 11h

FABRICATION D'UN PORTE SAVON EN ARGILE

9H15-10H15
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 12€

Cycle de 4 séances
Mardi 3 février
Mardi 10 février
Mardi 17 février
Mardi 24 février

IMPROVISATION THÉÂTRALE

14H-15H30
Avec Nathalie
Tarif 12€

Cycle de 4 séances
Mardi 3 février
Mardi 17 février
Mardi 3 mars
Mardi 17 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES AUTOUR DE LA PHOTO

14H-15H30
Avec François, bénévole
Apportez votre appareil photo

Cycle de 2 séances
Mardi 3 février
Mardi 17 février

PARTAGE DE COMPÉTENCES: SHIATSU AU SOL

13H-14H30
Avec Jean-Michel, bénévole
Cycle de 2 séances
Mercredi 4 février
Mercredi 11 février

PARTAGE DE COMPÉTENCES: MOSAIQUE



14H-17H
Avec Evelyne, bénévole
Attention, risque de coupure lors de cet atelier

Cycle de 4 séances
Lundi 9 février
Lundi 16 février
Lundi 23 février
Lundi 2 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES: DÉMONSTRATION DE RELIURE D'ART

9H30-11H30
Avec Gérard, bénévole
Cycle de 2 séances
Jeudi 5 février
Jeudi 19 février

PARTAGE DE COMPÉTENCES: CLOWN THÉÂTRE

9H30-13H
Avec Claude, bénévole
Cycle de 2 séances
Mercredi 4 février
Mercredi 18 février

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 2 FÉVRIER

14H-15H

Méthode Feldenkrais

Bouger mieux, bouger plus et toujours avec douceur

Avec Sophie

Tarif 3€

14H-16H

Atelier numérique : je débute sur Pinterest

Avec la Maison des étudiants et du numérique

16H-17H

Step encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

MARDI 3 FÉVRIER

10H-11H

Pilates

Avec Delphine

Tarif 3€

10H-12H *

Tir à l'arc

Avec la compagnie des Arcs de Saint-Maur

Tarif 6€

14H-16H

Quiz : la gastronomie à travers le monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H



Partage de compétences :

tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H30-17H30

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 4 FÉVRIER

9H30-10H15

Gym sur chaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-10H30

Partage de compétences : yoga nidra

Technique de méditation qui permet d'être dans un état profond de relaxation

Avec Danièle, bénévole

Apportez un coussin et un petit plaid

11H30-12H30

Petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / Pickleball encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30



Atelier culinaire chocolat chaud

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H30

Visite guidée : la cité universitaire

Avec Michel de la VGA Saint Maur

14H30-15H30

Partage de compétences :

bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30

Sophrologie

Avec Béatrice

Tarif 3€

JEUDI 5 FÉVRIER

9H30-10H30

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

9H30-11H30

Gourmandise en pâte fimo

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H-11H30



Jeux de société

Pratique libre

10H45-11H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

14H-17H

Permanence France AVC

Avec Patricia, infirmière

Rendez-vous individuel de 30 min
d'information et d'orientation

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-16H30

Spectacle Zoom

Une mère, persuadée que son fils est destiné à devenir une star d'Hollywood, se lance dans une quête de gloire pleine d'illusions et de tendresse. Porté seule en scène par Pamela Ravassard, le spectacle mêle humour et émotion pour raconter un parcours de résilience et de transmission.

Avec le théâtre de Saint-Maur

Mail : billetterie.theatre@cinemas-theatresaintmaur.com

Téléphone : 01 48 89 99 10

15H30-17H30

Fabrication de bracelet Kumihimo n°4

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

16H45-17H30

Fléchette encadrée

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

18H-20H

Conférence :

remettez-vous du marathon des fêtes

Avec Flore et Gladys

Tarif 3€

VENDREDI 6 FÉVRIER

9H30-11H

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-12H30

Permanence notariale

Avec le Conseil Départemental d'Accès au Droit

Rendez-vous individuel de 30 minutes

11H30-12H30

Jouons avec les synonymes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-14H30

Réunion d'information sur le voyage
à la Louvière
Avec le service des relations internationales
et la Maison des seniors

13H30-15H30

Atelier culinaire chocolat chaud
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

13H30-15H30

Atelier numérique : Conviviali'thé
L'objectif est de favoriser les échanges
entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider
mutuellement.
*Animé par un étudiant, formateur
expérimenté*
Avec l'association Kocoya ThinkLab

14H30-15H30

Qi Gong
Avec Patrick
Tarif 3€

LUNDI 9 FÉVRIER

14H-16H



Atelier numérique :
utilisez les fonctionnalités
de Google Maps
Avec la Maison des étudiants et du numérique

16H-17H

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

MARDI 10 FÉVRIER

10H-11H

Pilates
Avec Delphine
Tarif 3€

14H-15H30

À la découverte des fromages
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H-17H

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

16H-17H30



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

MERCREDI 11 FÉVRIER

9H30-10H15

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

10H-11H

Partage de compétences :
échanger en anglais
Avec Evelyne, bénévole
Niveau intermédiaire

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du salsifis
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

12H15-13H15 *

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

13H-16H

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

13H30-14H30

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

14H-15H30

Astuce beauté : gloss gourmand

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H

Partage de compétences :

visite commentée

Visite du quartier chinois du 13^e (6km)

Avec Christian, bénévole

14H30-15H30

Partage de compétences :

gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30

Yoga du visage

Avec Valérie

Tarif 3€

14H45-15H45

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

JEUDI 12 FÉVRIER**9H30-11H30**

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30

Création d'un savon feutré

Avec Julia de l'association orijin – les ateliers

Tarif 3€

9H30-11H30

Initiation au Scabble

Avec l'association de scrabble de Saint-Maur

Initiation et découverte

**14H-15H30**

Partage de compétences :

Rencontre et perfectionnement autour du haïku

Avec Jean-Hugues, bénévole

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

15H30-17H30

Café philo : peut-on vivre sans amour ?

Avec Dominique

Tarif 3€

15H30-18H30 *

Séance cinéma seniors

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

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif séance ciné seniors à 6€ sur

présentation du Pass seniors au cinéma

16H45-17H30

Babyfoot

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

17H-19H30

Découverte des arts plastiques

Avec Isabelle

Tarif 3€

18H-20H

Conférence :

les plus beaux ouvrages d'art en France

Avec Franck Beaumont

Tarif 3€

VENDREDI 13 FÉVRIER**10H-11H**

Visioconférence :

dépression saisonnière, conseils naturels pour soutenir sa santé mentale

Avec Happyvisio

12H15-13H15 *

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H30-15H30

Jeux de société
Pratique libre

13H30-15H30

Atelier numérique : conviviali'thé
L'objectif est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement.
Animé par un étudiant, formateur expérimenté
Avec l'association Kocoya ThinkLab

LUNDI 16 FÉVRIER**14H-16H**

Atelier numérique :
communiquer avec WhatsApp
Avec la Maison des étudiants et du numérique

15H30-16H30

Yoga sur chaise
Avec Jocelyne
Tarif 3€

16H-17H

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

MARDI 17 FÉVRIER**9H30-11H30**

Jeux de société
Pratique libre

14H-16H

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

14H-17H

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

15H-16H

Partage de compétences :
échanger en anglais
Avec Evelyne, bénévole
Niveau intermédiaire

15H30-17H30

Escapade en musique
LITZ, du piano à l'orchestre
Avec Michel
Tarif 3€

16H30-17H30

Petit bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 18 FÉVRIER**9H30-10H15**

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

9H30-10H30

Partage de compétences : yoga nidra
Technique de méditation qui permet d'être dans un état profond de relaxation
Avec Danièle, bénévole
Apportez un coussin et un petit plaid

11H30-12H30

Petit bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 *

Badminton / Pickleball
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

13H30-14H30

Partage de compétences : do-in
Pratique d'automassage japonaise
Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30

Atelier culinaire : crêpe sans lactose
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 19 FÉVRIER**9H30-11H30****Sudoku**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ***Tir à l'arc**

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur
Tarif 6€

10H30-11H30

Visioconférence :
l'Alsace : histoire, culture et paysage d'une
région atypique
Avec Happyvisio

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

14H30-16H

Danse Africaine
Avec Agnès
Tarif 3€

15H-17H

Conférence : être aidant
Avec ABC insertion

15H-18H

Créa-récup : poncho
Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H

Conférence : améliorer ses relations
Troisième module « la communication non
violente »
Avec Prom's
Tarif 3€

VENDREDI 20 FÉVRIER**9H30-11H****Tabou**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-12H30**Jouons avec les chiffres**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15 ***Tennis de table encadré**

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

13H30-15H30

Atelier numérique : conviviali'thé
L'objectif est de favoriser les échanges
entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider
mutuellement.

Animé par un étudiant, formateur
expérimenté

Avec l'association Kocoya ThinkLab

13H30-15H30**Concours des meilleures crêpes**

Faites-nous découvrir vos meilleures recettes
et partager un moment de convivialité
autour d'un goûter.

14H30-15H30

Qi-Gong
Avec Patrick
Tarif 3€

14H30-15H30

Sophrologie
Avec Béatrice
Tarif 3€

LUNDI 23 FÉVRIER

14H-16H

Atelier numérique :
créer une œuvre d'art en s'inspirant
des grands maîtres
Avec la Maison des étudiants et du numérique

14H30-15H30

Partage de compétences :
dansons la bachata
Avec Ana, bénévole

15H30-16H30



Yoga

Avec Jocelyne
Tarif 3€

16H-17H

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

MARDI 24 FÉVRIER

14H-15H30

Café causette : les secrets de longévité
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H

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

15H30-17H30

Atelier : comment déchiffrer
les étiquettes alimentaires
Avec la Maison du diabète

16H15-17H45

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

MERCREDI 25 FÉVRIER

9H30-10H15

Gym sur chaise
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

10H-11H30

Méditation et bain sonore
Avec Laurence
Tarif 3€

10H-11H

Visite de l'assemblée Nationale
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-12H30

Jeux de société
Pratique libre

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du topinambour
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

12H15-13H15 *

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

13H-14H30

Partage de compétences :
shiatsu sur chaise
Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-14H30

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

14H-15H30

Astuce beauté : bain de bouche
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

14H-16H30

Visite guidée : Montmartre insolite
Avec Michel de la VGA randonnée

14H30-15H30

Partage de compétences : do-in
Avec Jean-Michel, bénévole

14H45-15H45

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

JEUDI 26 FÉVRIER**9H30-10H30**

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

9H30-11H30

Porte clé en scoubidou
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

10H45-11H45

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

14H-16H *

Tir au pistolet et à la carabine
Avec l'association les Grognards
Tarif 6€

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

14H-17H

Permanence diabète
Avec la Maison du diabète

15H-17H

Atelier vin chaud
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

15H30-16H30

Visioconférence :
trier et organiser les souvenirs de famille
sans culpabiliser
Avec Happyvisio

16H45-17H30

Jeux en bois encadrés
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

18H-20H**Soirée caraval**

Sortez votre plus beau costume pour
partager un moment festif dans la joie et la
bonne humeur

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

VENDREDI 27 FÉVRIER**9H30-11H**

Fabriquez votre dégivrant voiture maison
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

11H30-13H30

Atelier nutrition autour du topinambour
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

12H15-13H15 *

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

13H30-15H30

Atelier numérique : conviviali'thé
L'objectif est de favoriser les échanges
entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider
mutuellement.
Animé par un étudiant, formateur
expérimenté
Avec l'association Kocoya ThinkLab

14H-15H30

Astuce beauté : bain de bouche
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.

VOYAGE À LA LOUVIÈRE

La ville vous propose un séjour du 28 au 30 avril à La Louvière en Belgique, ville jumelée avec Saint-Maur-des-Fossés. Pour participer à ce séjour, vous devez être détenteur du pass senior.

Tarif : 510€ pour une personne seule - 940 pour 2 personnes occupant la même chambre d'hôtel. Ce tarif comprend les transferts en autocar (en France et en Belgique), l'hôtel en pension complète du 28 avril midi au 30 avril midi, les visites guidées du Musée international du Carnaval, Musée de la gravure et de l'image, Centre KERAMIS, site minier le Bois du Luc, Centre Historique de Mons (beffroi, collégiale, parc et Grande Place), un déjeuner dans un restaurant typique de Mons, ainsi que l'assurance multirisques.

Inscriptions à la Maison des seniors à partir du 2 février à 13h30

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 : 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 2 FÉVRIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

VENDREDI 6 FÉVRIER

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

14H-15H

Chorale
Avec Allison

MARDI 3 FÉVRIER

15H-17H ●

Projection suivie d'un goûter
Avec Michel

LUNDI 9 FÉVRIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MERCREDI 4 FÉVRIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

MARDI 10 FÉVRIER

10H-13H

Démonstration cuisine
Poulet au vinaigre et au miel / Gâteau antillais aux bananes
Avec Marie-Ange

MERCREDI 11 FÉVRIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-17H

Club Lecture
Avec Sandrine

VENDREDI 13 FÉVRIER

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 16 FÉVRIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 17 FÉVRIER

15H-17H ●

Grand Loto et sa ribambelle de lots
(2 max par personne)
Avec Marie-Ange

MERCREDI 18 FÉVRIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

15H-16H

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENDREDI 20 FÉVRIER

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 23 FÉVRIER

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes
Avec Michel

MARDI 24 FÉVRIER

15H-17H ●

Projection suivie d'un goûter
Avec Michel

MERCREDI 25 FÉVRIER

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 27 FÉVRIER

10H-11H30

Organisation bibliothèque
Avec Stéphanie et Anne

10H-12H ●

Cours d'anglais
Avec Marie-Ange

14H-15H

Chorale
Avec Allison



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

