



# 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](mailto:service.seniors@mairie-saint-maur.com)

### Horaires d'ouverture :

lundi 13h30-18h  
mardi 9h-12h & 13h30-18h  
mercredi 9h-16h  
jeudi 9h-12h & 13h30-20h30  
vendredi 9h-16h

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

## BIEN DANS SON ASSIETTE



**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: MOSAÏQUE



**14H-17H**

Avec Evelynne, 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](mailto: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*

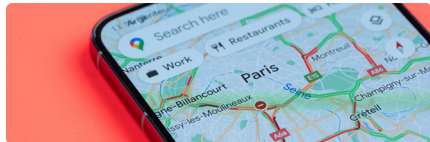
### 14H30-15H30

#### 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<sup>e</sup> (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



Origami : cœur

*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 : convivialité

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

Faite-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 causettes : 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 Grogards  
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 carnaval

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 : convivialité  
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](mailto: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*

## MARDI 3 FÉVRIER

### 15H-17H ●

Projection suivie d'un goûter  
*Avec Michel*

## MERCREDI 4 FÉVRIER

### 10H-11H

Yoga sur chaise  
*Avec Nicolas*

### 15H-16H

Atelier mémoire  
*Avec Memorall*

## VENDREDI 6 FÉVRIER

### 10H-11H30

Organisation bibliothèque  
*Avec Stéphanie et Anne*

### 14H-15H

Chorale  
*Avec Allison*

## LUNDI 9 FÉVRIER

### 10H-11H

Gym douce  
*Avec Nicolas*

### 14H-17H ●

Tarot et jeux de cartes  
*Avec Michel*

## 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*



     
@VilleSaintMaur  
saint-maur.com

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

