



PROGRAMME
SENIORS

OCTOBRE 2026

"LE TEMPS DES SAVEURS"



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 : AUTOUR DE LA PHOTO POUR LES INITIÉS

14H-15H30

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

Cycle de 8 séances

Mardi 6 octobre 3/8

Mardi 13 octobre 4/8

Mardi 3 novembre 5/8

Mardi 17 novembre 6/8

Mardi 1 décembre 7/8

Mardi 15 décembre 8/8

PARTAGE DE COMPÉTENCES : MIEUX CONNAÎTRE LA PHOTO

15H30-17H30

Cycle de 8 séances

Mardi 6 octobre 3/8

Mardi 13 octobre 4/8

Mardi 3 novembre 5/8

Mardi 17 novembre 6/8

Mardi 1 décembre 7/8

Mardi 15 décembre 8/8

TAÏ-CHI

10H-11H30

Avec Vincent

Tarif : 16 €

Cycle de 4 séances

Mercredi 21 octobre 3/4

Mercredi 28 octobre 4/4

CYCLE TAÏSO ET NUTRITION

14H30-15H30

Avec Saparman

Cycle de 20 séances

Vendredi 2 octobre 5/20 (nutrition)

Vendredi 9 octobre 6/20

Vendredi 16 octobre 7/20

Vendredi 23 octobre 8/20

Vendredi 30 octobre 9/20

Vendredi 6 novembre 10/20 (nutrition)

Vendredi 13 novembre 11/20

Vendredi 20 novembre 12/20

Vendredi 27 novembre 13/20

Vendredi 4 décembre 14/20 (nutrition)

Vendredi 11 décembre 15/20

Vendredi 18 décembre 16/20

Vendredi 8 janvier 17/20

Vendredi 15 janvier 18/20 (nutrition)

Vendredi 22 janvier 19/20

Vendredi 29 janvier 20/20

ZUMBA



9H-10H

Avec Sun and Dance

Préparation d'une chorégraphie en vue de l'ouverture de la soirée de la semaine bleue le jeudi 8 octobre à 18h.

Tarif : 20 €

Cycle de 5 séances

Vendredi 2 octobre 5/5

PILATES

10H-11H

Avec Delta 7

Cycle de 12 séances

Jeudi 1er octobre 5/12

Jeudi 8 octobre 6/12

Jeudi 15 octobre 7/12

Jeudi 22 octobre 8/12

Jeudi 29 octobre 9/12

Jeudi 5 novembre 10/12

Jeudi 12 novembre 11/12

Jeudi 19 novembre 12/12

PARTAGE DE COMPÉTENCES : DÉJOUER LES ARNAQUES INTERNET ET PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES

Avec Hervé, bénévole

1^{er} cycle de 2 séances

Vendredi 16 octobre 9h30-11h30 1/2

Vendredi 16 octobre 14h-16h 2/2

2^e cycle de 2 séances

Mercredi 28 octobre 9h30-11h30

Mercredi 28 octobre 14h-16h

BRACELET EN PERLES AUTO-DURCISSANTES

9H15-10H15

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 12 €

Cycle de 3 séances

Mardi 6 octobre 1/3

Mardi 20 octobre 2/3

Mardi 17 octobre 3/3

UKULÉLÉ

13H45-15H45

Avec Julie

Cycle de 3 séances

Mardi 13 octobre 1/3

Mardi 20 octobre 2/3

Mardi 3 novembre 3/3

Tarif : 12 €

PARTAGE DE COMPÉTENCES : SHIATSU AU SOL



13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 7 octobre

Mercredi 14 octobre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI GONG

16H30-17H30

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 9 séances

Mardi 6 octobre 1/9

Mardi 13 octobre 2/9

Mardi 3 novembre 3/9

Mardi 10 novembre 4/9

Mardi 17 novembre 5/9

Mardi 24 novembre 6/9

Mardi 1 décembre 7/9

Mardi 8 décembre 8/9

Mardi 15 décembre 9/9



CHORALE DE NOËL INTERGÉNÉRATIONNELLE

Avec le centre de loisirs de l'école Michelet
Représentation lors de l'inauguration du
village de Noël

Cycle de 6 séances

Mercredi 14 octobre 14h30-15h30 1/6

Vendredi 23 octobre 14h30-15h30 2/6

Vendredi 6 novembre 14h30-15h30 3/6

Vendredi 20 novembre 14h30-15h30 4/6

Vendredi 4 décembre 10h30-11h30 5/6

Mercredi 9 décembre 14h30-15h30 6/6

Tarif : 24 €

ATELIER MÉMOIRE



10H-12H

Avec Brain Up

Cycle de 7 séances

Mercredi 7 octobre 4/7

Mercredi 14 octobre 5/7

Mercredi 4 novembre 6/7

Mercredi 18 novembre 7/7

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ ET NUTRITION

10H30-11H30

Avec AS Mouvement

Cycle de 10 séances

Mardi 6 octobre 1/10

Mardi 13 octobre 2/10

Mardi 20 octobre 3/10

Mardi 27 octobre 4/10

Mardi 3 novembre 5/10

Mardi 10 novembre 6/10

Mardi 17 novembre 7/10

Mardi 24 novembre 8/10

Mardi 1er décembre 9/10

Mardi 8 décembre 10/10

VOS RENDEZ-VOUS

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

9H30-11H30



Jeux de société

Pratique libre

9H30-11H30

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H30

Conférence de présentation des différents dispositifs municipaux destinés aux seniors

14H-15H

Partage de compétences : atelier d'écriture sur la découverte de l'haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

Apportez un cahier et un stylo

14H-17H

Permanence France AVC

Avec Patricia Darracq, infirmière

Rendez-vous de renseignement et d'accompagnement

14H-17H



Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-16H30*



Initiation à la boule parisienne
Avec Rolland de la VGA pétanque

14H30-17H30

Conférences : histoires et techniques du couteau à travers les âges

Avec Jean-Philippe

À l'issue de la conférence, vous pourrez découvrir des vitrines avec des éléments de chaque époque.

16H-17H

Défi collab

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Des défis à relever en équipe pour stimuler la mémoire, la logique, la communication et l'entraide, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

Tarif : 4 €

18H-20H



Atelier culinaire : velouté de carottes au curry et lait de coco

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

18H30-20H

Soirée jeux de cartes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 2 OCTOBRE

9H30-10H30



Jouons avec les mots

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

9H30-12H30

Permanence notariale

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

11H30-12H30

1h pour se découvrir

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Un moment d'échange et de réflexion pour mieux se connaître et partager ses expériences.

Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-15H30



Atelier nutrition : autour de la banane

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Visioconférence : Gustave Caillebotte (1848-1894)

Avec Happyvisio

Peintre, collectionneur, mécène

La Semaine bleue

DU 5 AU 9 OCTOBRE



Du 5 au 9 octobre, la semaine bleue revient à Saint-Maur-des Fossés !

Événement national dédié aux retraités et aux personnes âgées, cette semaine met en lumière leur rôle dans la société et favorise le lien entre les générations. La Ville en partenariat avec plusieurs associations locales propose une programmation riche et variée. De nombreuses animations viendront rythmer cette semaine, offrant à chacun l'occasion de partager des moments conviviaux et de découvrir de nouvelles activités.

LUNDI 5

9H-12H*

Couture : confection d'un étui à téléphone
Avec l'association Oxygène

9H30-10H45

Taï-Chi
Avec l'association A3A

14H-15H

Méthode Feldenkrais
Avec Sophie

14H-15H



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

14H-16H

Atelier numérique : les bases de l'informatique : clavier, souris et interface
Avec la Maison des étudiants et du Numérique

14H-16H30*

Randonnée : visite du Vieux Saint-Maur
Avec Michel de la VGA randonnée

14H-17H*

Peinture sur porcelaine
Avec l'association A3A

14H-17H*

Patchwork : réalisation d'un dessous de verre
Avec l'association Oxygène

14H-18H*

Tarot
Avec l'association Destination Loisirs
Partie de tarot suivie d'un goûter

15H-16H*

Marche nordique
Avec Jocelyne

16H-17H30*

Goûter-Bingo
Avec ABCD à l'Abbaye

MARDI 6**9H-12H***

Broderie : réalisation d'un marque-page
Avec l'association Oxygène

9H30-10H15

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

10H-12H*

Tir à l'arc
Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

10H-12H30*

Billard
Avec l'association ABASM

11H-12H*

Qi gong
Avec l'association A3A

14H-15H30

Quiz sur les objets d'autrefois
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H*

Initiation à la réalisation d'un tableau
en coquilles d'œufs
Avec l'association Oxygène

14H-16*

Cartonnage
Avec l'association A3A

14H-17H

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

15H-17H*

Quiz
Avec l'association Destination Loisirs
Grand quiz suivi d'un goûter

16H-17H30

Qui suis-je
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

16H-17H45*

Goûter et jeux de questions
Avec ABCD Abbaye

MERCREDI 7**9H-10H***

Danse en ligne
Avec l'association A3A

9H30-10H15

Gym d'entretien
Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-11H30*

Atelier intergénérationnel : bricolage
et récup'
Avec les centres de loisirs et la Maison de la
nature
Atelier bricolage à partir de bois et de
palettes de récupération

10H15-11H45*

Atelier café-rencontre avec échange et
expérience de vie
Avec ABCD Abbaye

11H30-13H30

Atelier nutrition : autour des légumes
oubliés
Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15*

Basket
Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30

Grand jeu : dilemme
Avec le Conseil Départemental d'Accès
aux Droits
Jeu ressemblant au Monopoly

14H-15H

Partage de compétences : belote
Avec Cyrienne, bénévole

14H-15H30

Produit fait maison : spray multi usage naturel anti-traces
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30

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

14H30-15H30

Conférence : L'heure civique, une aide à portée de main
Un dispositif pour créer du lien, trouver un soutien de proximité et permettre à chacun de devenir acteur de son quartier.
Venez poser vos questions, découvrir le dispositif et les services qu'il propose !

JEUDI 8**9H30-11H30**

Jeux de société
Pratique libre

9H30-11H30

Sudoku tout niveau
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Partage de compétences : dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H-13H*

Peinture sur porcelaine
Avec l'association Oxygène



Partage de compétences : techniques d'écriture haïku en s'inspirant de la nature
Avec Jean-Hughes, bénévole
Merci de vous munir d'un cahier et

d'un stylo

14H-17H*

Travail du verre à froid : démonstration
Avec l'association Oxygène

14H-17H*

Peinture sur porcelaine
Avec l'association Oxygène

14H-17H*

Laine et coton : réalisation d'un petit cœur
Avec l'association Oxygène

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille
Pratique libre

14H-17H*

Atelier peinture
Avec ABCD Abbaye



Balade conviviale de loisir sur les bords de Marne à vélo adapté
Avec l'association la Coccinelle

14H30-16H30*

Initiation à la boule parisienne
Avec Rolland de la VGA pétanque

15H-17H*

Quiz
Avec l'association Destination Loisirs
Grand quiz suivi d'un goûter

15H-17H

Escapade en musique
Avec Michel
Smetana : La Moldau
Debussy : 3^e nocturne pour orchestre
Wagner : Le Vaisseau fantôme
Debussy : Pelléas et Mélisande

15H30-18H

Fabriquez votre propre bougie
Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-19H30

Initiation aux gestes de 1^{er} secours
Avec La Croix Rouge Française

18H-20H

Soirée Fluo
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Ouverture de bal avec une chorégraphie de zumba

VENDREDI 9**9H30-10H30**

Zumba
Avec l'association A3A

9H30-10H30

Jeu de mémorisation visuelle
Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H

Tambours du monde, voyage sonore
Avec Aude

10H-11H*

Stretching
Avec l'association A3A

11H30-13H30

Atelier nutrition : autour des légumes oubliés
Avec l'équipe de la Maison des seniors

12H15-13H15*

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

14H-15H30*

Visite guidée du musée Fragonard
Fondé en 1766, le musée Fragonard est un lieu emblématique du patrimoine scientifique et artistique français.

14H-15H30

Produit fait maison : spray multi usage naturel anti-traces
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30

Conférence : les facteurs de risque des chutes

Avec Clémence Gourvenec et Hélène Dufour, podologues et Nathalie Le Nezet, infirmière, toutes membres de la CPTS Joinville-Saint-Maur

Évaluation de l'équilibre des participants, identification des facteurs qui troublent l'équilibre et solutions pour les endiguer.

14H-16H30*

Randonnée : visite du quartier de la Varenne
Avec Michel de la VGA randonnée

14H-17H*

Broderie : réalisation d'un marque-page
Avec l'association Oxygène

La Semaine bleue

Un événement national
dédié aux retraités
et aux seniors.



LUNDI 12 OCTOBRE

14H-15H

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie

Tarif : 4 €

14H-16H



Atelier numérique : Naviguer sur Internet

Avec la Maison des étudiants et du Numérique

14H30-15H30

Initiation au bodyscan

Avec Audrey Graines2 vies

Cette technique contribue à réduire le stress, améliorer le sommeil et gérer ses émotions.

Tarif : 4€

16H-17H30

Conférence avec le Député Sylvain Berrios

MARDI 13 OCTOBRE

9H-10H30

La saveur des émotions

Avec Pauline, psychomotricienne

Un atelier sensoriel autour de l'odorat et du goût pour explorer les souvenirs, les émotions et les sensations que certaines saveurs et certains parfums peuvent faire naître

Tarif : 4 €

9H30-10H15

Step

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-16H30*

Visite : Paris sous l'Empire

Avec Dorothée

Bonne forme physique demandée

Tarif : 8 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H-17H*

Partage de compétences : promenade culturelle

Avec Michèle, bénévole

Partez en équipe de deux pour une balade de 5 km, au départ de La Varenne, en direction des bords de Marne.

16H-17H30

Relaxation et sophrologie

Avec Agnès

Tarif : 4 €

MERCREDI 14 OCTOBRE

9H30-10H15

Stretching

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H

Partage de compétences : échanger en anglais

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

10H-12H



Atelier : fabrication de Maki et dégustation

Avec Nérolia

Tarif : 4 €

10H30-11H30*

Visite de l'Assemblée nationale

10H30-16H*

Partage de compétences : randonnée de 11km aux étangs de Neuville

Avec Christian, bénévole

Merci d'apporter votre pique-nique

12H15-13H15*

Badminton / pickleball

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H-16H

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H-15H



Partage de compétences : remue-ménages

Avec Cyrienne, bénévole

14H-16H*

Atelier intergénérationnel : dégustation à l'aveugle

Avec les centres de loisirs et la Maison de la Nature

Dégustation à l'aveugle de fruits et légumes de saison.

14H30-15H30

Sophrologie

Avec Aurélie

Tarif : 4 €

14H30-15H30

Partage de compétences : gymnastique taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 15 OCTOBRE

9H30-9H50

Atelier bouger en douceur

Avec Céline de l'association What Health

9H30-11H30

Fabrication d'un dessous de plat en galets

Avec Julia

Tarif : 4 €

9H30-11H30



Jeux de société

Pratique libre

9H30-11H30

Permanence Accueil Familles Cancer

Avec l'association Accueil Familles Cancer est une association dans le Val-de-Marne, créée pour apporter une écoute thérapeutique, un soutien, de l'information, un accompagnement aux personnes malades, à leurs familles et à leurs soignants.
Présentation de l'association et moment d'échange.

10H15-10H35

Atelier auto-massage

Avec Céline de l'association What Health

11H-11H20

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

11H30-11H50

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

13H30-13H50

Atelier bouger en douceur

Avec Céline de l'association What Health

13H45-14H45

Pilates

Avec Delphine

Tarif : 4 €

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles

Pratique libre

14H-17H*



Partage de compétences : promenade culturelle

Avec Michèle, bénévole

Partez en équipe de deux pour une balade de 5 km, au départ de La Varenne, en direction des bords de Marne.

14H10-14H30

Atelier auto-massage

Avec Céline de l'association What Health

14H45-15H05

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

15H-16H

Yoga du visage

Avec Valérie

Tarif : 4 €

15H20-15H40

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

16H-17H30

Visioconférence : mieux vieillir en rythme : les bienfaits des percussions

Avec Happyvisio

Une activité musicale ludique pour travailler le rythme, la mémoire, la coordination et l'écoute grâce aux mouvements du corps.

16H25-16H45

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

17H30-20H

Conférence et partage de compétences : de Newton à Einstein

Avec Christian

Découvrez l'histoire de l'apesanteur à travers une présentation ludique et accessible à tous.

VENDREDI 16 OCTOBRE

9H30-9H50

Atelier respiration

Avec Céline de l'association What Health

10H-11H30

Relaxation : s'ancrer, se centrer, ressentir et savourer la vie

Avec Aude

Tarif : 4 €

10H15-10H35

Atelier détente

Avec Céline de l'association What Health

11H-11H20

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

11H30-11H50

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

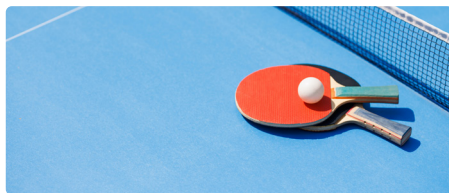
Avec Céline de l'association What Health

12H10-12H30

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

12H15-13H15*



Tennis de table encadré

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H30-13H50

Atelier respiration

Avec Céline de l'association What Health

14H-15H

Babyfoot

Pratique libre

14H10-14H30

Atelier détente

Avec Céline de l'association What Health

14H30-15H30

Qi gong

Avec Patrick

Tarif : 4 €

14H45-15H05

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

15H20-15H40

Détente sur chaise : technique de massage sur chaise

Avec Céline de l'association What Health

LUNDI 19 OCTOBRE

14H-15H

Tennis de table libre

Groupe 1

14H30-16H30

Jeux de société

Pratique libre

15H-16H



Yoga sur chaise

Avec Jocelyne

Tarif : 4 €

15H30-16H30

Tennis de table libre

Groupe 2

MARDI 20 OCTOBRE

9H30-10H15



Fléchettes encadrées

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H30

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-17H

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H30

Visioconférence : vieillir en corps, une histoire de transformations et de regards

Avec Happyvisio

16H-17H30

Fleurs en papier : fabrication d'une rose

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

MERCREDI 21 OCTOBRE

9H-16H

« Et si votre histoire restait... »

En 15 minutes, venez répondre à une question simple : « Qu'aimeriez-vous que l'on retienne de vous ? » Accompagné par l'animatrice de la Maison des seniors et des Archives municipales, partagez votre témoignage dans un cadre bienveillant. Il pourra être enregistré, anonymement ou non, afin d'être écouté lors du festival Lire dans la boucle.

9H30-10H15

Pétanque en intérieur

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

12H15-13H15*

Volley

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

13H30-14H30

Partage de compétences : do-in

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30



Atelier : manger équilibré

Avec la Maison du diabète

14H-16H*

Atelier cuisine intergénérationnel

Avec les accueils de loisirs et la Maison de la nature

Cuisine en plein air, fruits et légumes de saison

14H30-15H30

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 22 OCTOBRE

9H30-11H30

Petites gourmandises en pâte Fimo

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

10H-11H

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

10H-12H*

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur
Tarif : 8 €

14H-17H

Crochet, complicité et petite maille

Pratique libre

14H30-15H30



Sophrologie : voyage au cœur des saveurs

Avec Béatrice

Tarif : 4 €

15H-17H

Café philo : les mots ont-ils un goût ?

Avec Dominique

Tarif : 4 €

15H-18H

« Et si votre histoire restait... »

En 15 minutes, venez répondre à une question simple : « Qu'aimeriez-vous que l'on retienne de vous ? » Accompagné par l'animatrice de la Maison des seniors et des Archives municipales, partagez votre témoignage dans un cadre bienveillant. Il pourra être enregistré, anonymement ou non, afin d'être écouté lors du festival Lire dans la boucle.

18H-19H30

Conférence : invitation aux arts plastiques

Avec Héléna

Vous avez toujours eu envie de peindre, dessiner ou créer, mais vous ne savez pas par où commencer ? Cette conférence sur les différents styles et techniques est faite pour vous.

VENDREDI 23 OCTOBRE

9H-16H

« Et si votre histoire restait... »

En 15 minutes, venez répondre à une question simple : « Qu'aimeriez-vous que l'on retienne de vous ? » Accompagné par l'animatrice de la Maison des seniors et des Archives municipales, partagez votre témoignage dans un cadre bienveillant. Il pourra être enregistré, anonymement ou non, afin d'être écouté lors du festival Lire dans la boucle.

9H30-10H30

Babyfoot libre
Groupe 1

10H-11H

Visioconférence : la pollution numérique :
adopter les bons gestes et réduire son
impact écologique
Avec Happyvisio

10H45-11H45

Babyfoot libre
Groupe 2

12H15-13H15*

Tennis de table encadré
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

13H-15H30



Initiation au collage
Avec Isabelle
Réalisation d'un tableau en collage d'après
le tableau de Suzanne Valadon, *nature
morte aux pommes et à la poire*
Tarif : 4 €

LUNDI 26 OCTOBRE

13H30-15H

Initiation au théâtre autour de la mémoire
émotionnelle et affective
Avec l'association AMIRA Culture
Tarif : 4 €

14H30-16H30

Conférence : domotique et sécurité dans
l'habitat
Avec Jean-Philippe
Découverte de toutes les solutions
technologiques dans l'habitat.

15H30-17H

Atelier : aéronautique et mécanique du vol
Avec Young Engineers
Construction d'un modèle en LEGO® afin
de découvrir quelques principes de base de
l'aéronautique et du fonctionnement du vol.
Tarif : 4 €

MARDI 27 OCTOBRE

10H-11H

Méditation et relaxation
Avec Valérie
Tarif : 4 €

10H-11H30

Conférence ARTZ : amour et sacrement
Exploration des liens conjugaux et leur
complexité

14H-15H30

Vous mimez, on devine !
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

14H-17H

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

15H-17H*

Tea time
Avec Bowlhème
Tarif : 8 €

16H-17H30

Sculpture en papier
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif : 4 €

MERCREDI 28 OCTOBRE

9H30-10H30

Gym douce
Avec Agnès
Tarif : 4 €

9H30-12H*

Randonnée : la petite Venise et le quartier des Bagaudes

Avec Michel de la VGA randonnée

10H30-11H30*

Visite de l'Assemblée nationale

11H30-12H30

Qui suis-je ?

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

13H-14H30

Partage de compétences : shiatsu sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la noisette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Partage de compétences : belote pour les apprenants

Avec Cyrienne, bénévole

14H-16H*



Atelier jardinage : préparer son sol pour l'hiver

Avec la Maison de la Nature

14H30-15H30

Partage de compétences : do-in

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 29 OCTOBRE

9H30-10H30

Tennis de table libre

Groupe 1

9H30-11H30

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H-11H30

Jeux de société

Pratique libre

10H45-11H45

Tennis de table libre

Groupe 2

11H-12H*



Crossfit

Avec Alexiane

Atelier pour les personnes n'ayant jamais participé à une initiation

14H-17H

Crochet, complicité et petites mailles

Pratique libre

14H30-16H30

Conférence ARTZ : portrait en photographie

16H-17H

Défi collab

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Venez relever des défis en équipe pour stimuler la mémoire, la logique, la communication et l'entraide, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

Tarif : 4 €

16H-18H

Atelier couture facile : pochette à savon

Avec Aude

Tarif : 4 €

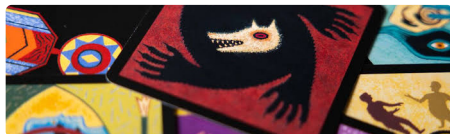
18H-20H

Atelier culinaire : velouté de carottes au curry et lait de coco

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

18H-20H



Soirée spéciale Halloween : grand jeu du Loup Garou

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

VENREDI 30 OCTOBRE

9H30-10H30

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

10H30-11H30

Sophrologie

Avec Aurélie

Tarif : 4 €

11H30-12H30

1h pour se découvrir

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Un moment d'échange et de réflexion pour mieux se connaître et partager ses expériences.

Tarif : 4 €

13H30-15H30

Atelier nutrition autour de la noisette

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif : 4 €

14H-15H

Visioconférence : les secrets d'un sommeil réparateur

Avec Happyvisio

Animée par Anaïck Besozzi, neuropsychologue

14H30-15H30

Qi gong

Avec Patrick

Tarif : 4 €



SENSIBILISATION AUX VIOLENCES ET MALTRAITANCES ENVERS LES SENIORS

La Ville fait de la lutte contre les violences sexistes, sexuelles et intrafamiliales une priorité et travaille avec ses partenaires à mieux prévenir, repérer et accompagner les victimes.

Une attention particulière est portée aux seniors isolés ou dépendants, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, qui peuvent être davantage éloignés des dispositifs d'aide.

Avec le soutien du Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF), la Ville organise trois temps de sensibilisation dédiés aux seniors. Le premier s'est déroulé le 17 septembre à la Maison des seniors. Les prochains se tiendront :

- **Jeudi 8 octobre 2026, de 16h à 19h**, à la résidence autonomie J. Du Bellay ;
- **Jeudi 26 novembre 2026, de 13h30 à 16h30**, à la médiathèque (salle Schlicklin).

Ces rencontres se dérouleront notamment en présence de la Police municipale. Entrée libre, dans la limite des places disponibles.



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, les jeudis de 14h à 14h45 à un circuit training et les vendredis de 10h30 à 11h15, 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.

NAVETTE SENIORS : LES HORAIRES DE RÉSERVATION S'ÉLARGISSENT !

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.

RÉSIDENTENCE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

23 avenue d'Arromanches
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01 43 97 10 71

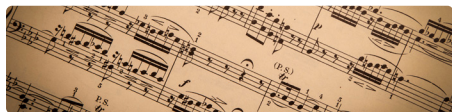
Horaires d'ouverture :

Lundi au jeudi 8h30-12h &
13h30-18h
Vendredi 8h30-12h & 13h30-17h

Les activités proposées sont gratuites pour les participants dans le cadre du Forfait Autonomie.

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

11H - 12H



Chorale
Avec Allison

MARDI 6 OCTOBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

VENDREDI 2 OCTOBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MERCREDI 7 OCTOBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

LUNDI 5 OCTOBRE

15H30 - 16H30

Chorale
Avec Allison

JEUDI 8 OCTOBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 9 OCTOBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 13 OCTOBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 14 OCTOBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 15 OCTOBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 16 OCTOBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 20 OCTOBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30



Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 21 OCTOBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 22 OCTOBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 23 OCTOBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

MARDI 27 OCTOBRE

10H45 - 11H45

Sophrologie
Avec Vanessa

14H30 - 16H30

Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 28 OCTOBRE

14H10 - 14H55 ET 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 29 OCTOBRE

11H - 12H

Chorale
Avec Allison

VENDREDI 30 OCTOBRE

10H30 - 11H15 ET 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

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 « ● ».
Toutes les activités sont soumises à une inscription au préalable,
par téléphone au 01.43.97.10.71

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

10H-12H

Conférence sur la prévention des risques
de chute
Avec Bien Vieillir

14H-17H

Atelier tests sur la prévention des risques
de chute
Avec Bien Vieillir

VENREDI 2 OCTOBRE

14H-15H ●

Chorale
Avec Allison

LUNDI 5 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

MERCREDI 7 OCTOBRE

13H30-15H30

Tournoi de scrabble
Avec Stéphanie

VENREDI 9 OCTOBRE

14H-15H ●

Chorale
Avec Allison

LUNDI 12 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise
Avec Sacha

MERCREDI 14 OCTOBRE

14H-15H ●

Atelier mémoire
Avec Memorall

VENREDI 16 OCTOBRE

14H-15H ●

Chorale

Avec Allison

LUNDI 19 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise

Avec Sacha

MERCREDI 21 OCTOBRE

13H30-15H30

Tournoi de scrabble

Avec Stéphanie

VENREDI 23 OCTOBRE

14H-15H ●

Chorale

Avec Allison

LUNDI 26 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise

Avec Sacha

VENREDI 30 OCTOBRE

14H-15H ●

Chorale

Avec Allison





@VilleSaintMaur
saint-maur.com

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

