

VENDREDI 7

9H-10H :
cours d'anglais

9H30-11H : atelier numérique « s'inscrire sur l'espace citoyen »

9H30-12H : balade historique du Vieux Saint-Maur
Avec la VGA randonnée

10H-11H : renforcement musculaire

10H-11H30 :
cours de rock

10H-12H :
atelier peinture
Avec Marc Leroux

12H-14H : atelier cuisine plat et dessert

14H-15H :
parcours équilibre

14H-15H : atelier cartonnage
Avec l'association A3A

14H-15H : atelier vitrail
Avec l'association A3A

14H-16H : initiation au tarot
Avec l'association LUBP

14H-16H : travail du verre à froid et mosaïque de verre vitrail
Avec l'association Oxygène

15H-16H :
danse country
*Avec l'association Samedi
Dimanche actifs et chaleureux*

15H-16H :
atelier cartonnage
Avec l'association A3A

15H-16H : atelier vitrail
Avec l'association A3A

15H-16H :
représentation de la chorale La Faridondaine
Avec l'association LUBP

15H30-16H30 :
stretching postural
Avec l'association A3A

16H-17H : atelier cartonnage
Avec l'association A3A

16H-17H : atelier vitrail
Avec l'association A3A

SAMEDI 8

9H30-11H : questions pour un champion sujet seniors

10H-11H :
gym d'entretien

10H-12H :
atelier couture

10H-12H : conférence « Le règne du Roi soleil »
Avec l'association LUBP

11H-12H : zumba
Avec l'association A3A

11H30-14H : art floral
Avec l'association A3A

14H-15H :
gym sur chaise

14H-16H : spectacle de clôture « À la maison » et plateau débat
Avec Denise de la compagnie Ceci cela

14H-16H : travail du verre à froid et mosaïque de verre vitrail
Avec l'association Oxygène

14H30-15H30 : zumba

15H-16H : activité physique en pratique libre

15H-16H :
représentation théâtrale « Les inoxydables »
Avec l'association LUBP

Les inscriptions aux ateliers se tiennent jusqu'au 18 septembre sur le site saint-maur.com rubrique seniors ou par téléphone, du lundi au vendredi de 9h à 12h, au 01 45 11 65 17.

Le lieu de chaque activité vous sera communiqué lors de votre inscription.

Renseignements :
service.seniors@
mairie-saint-maur.com



VILLE DE SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

LUNDI 3



INAUGURATION DE LA MAISON DES SENIORS

11H-13H30 :

Projection d'une vidéo sur la Maison des seniors

11H30 : moment de convivialité en présence de Sylvain Berrios, maire de Saint-Maur

11H-18H : photobooth, vélo-smoothies, string art

14H-15H30 : tai-chi

14H-15H30 : réalité virtuelle,

VIVA (Voyage Immersif Virtuel et Audiovisuel) Avec La Croix Rouge

14H-17H : club de jour
Initiation au tarot

Avec l'association LUBP

14H-16H : art floral

Avec l'association LUBP

15H-16H : danse de salon

Avec l'association Samedi dimanche actifs et chaleureux

16H-17h : gym douce

16h30-18h :

présentation de la
Maison des seniors

Par l'équipe du service senior

MARDI 4

9H-10H30 :

atelier d'écriture,

1^{er} groupe sur le thème

« Territoire d'enfance »

Avec le théâtre de Saint-Maur

9H-11H : groupe de parole,

« L'intergénérationnel, la place et le rôle des grands-parents »

Avec la Maison des familles et de la parentalité

9H30-11H : atelier

numérique, « Découvrir les bases avant l'@ »

Avec la Maison du numérique

9H30-11H30 : balade historique de l'île Fanac

Avec la VGA randonnée

10H-12H : jeux de société

10H30-11H30 : atelier cartonnage

Avec l'association Oxygène

10H30-11H30 : mémo-jeux

Avec l'association Oxygène

10H30-12H30 : art de réalisation de tableaux en coquilles d'œuf

Avec l'association Oxygène

11H-12H : gym d'entretien

11H30-12H30 : cartonnage

Avec l'association Oxygène

14H-15H : atelier encadrement

Avec l'association Oxygène

14H-15H30 : peinture sur porcelaine

Avec l'association A3A

14H-16H : atelier création d'une lotion et d'une crème pour le visage

14H-16H : atelier patchwork et broderie

Avec l'association Oxygène

14H30-15H30 : zumba

15H-16H : images en relief

Avec l'association Oxygène

15H30-16H30 : pilates

Avec l'association A3A

15H30-16H45 : Happyvisio : bien se nourrir à petit budget

16H-17H : danse en ligne

Avec l'association A3A

17H-18H : stretching

Avec l'association A3A

17H-18H : yoga débutant

MERCREDI 5

9H-10H : cours d'anglais

9H-10H : circuit training

9H30-12H : balade historique de l'île Sainte-Catherine

Avec la VGA randonnée

10H-10H30 : yoga

Avec l'association LUBP

10H-12H :

atelier chocolat intergénérationnel

10H30-11H30 : stretching postural

Avec l'association A3A

10H45-11H15 : yoga sur chaise

Avec l'association LUBP

11H30-12H : gym douce

Avec l'association LUBP

12H-13H : tai-chi

Avec l'association A3A

12H-14H : atelier chocolat

13H30-16H : atelier création de nichoirs à oiseaux et petite conférence

Avec la Maison de la nature

14H-15H : mémo-jeux

Avec l'association Oxygène

14H-16H : club de jour
Initiation au tarot

Avec l'association LUBP

14H30-16H : réalité virtuelle : visite de Venise, le grand canal

15H-16H : atelier cartonnage

Avec l'association Oxygène

15H-16H : gym façon pilates

JEUDI 6

9H-10H30 : atelier d'écriture 2^{ème} groupe sur le thème « Territoire d'enfance »

Avec le théâtre de Saint-Maur

9H-12H : permanence du CCAS

9H30-10H30 : éveil musculaire (cours debout)

10H-11H : atelier encadrement

Avec l'association Oxygène

10H-12H : atelier création de bougies

10H-12H : patchwork et broderie

Avec l'association Oxygène

10H30-11H30 : danse de salon

Avec l'association Samedi dimanche actifs et chaleureux

10H30-12H : tai chi

11H-12H : quizz musical

11H-12H : images en relief

Avec l'association Oxygène

13H30-14H30 : pilates

Avec l'association A3A

14H-15H : présentation de Malakoff Humanis sur un projet de bénévolat

14H-15H : atelier cartonnage

Avec l'association Oxygène

14H-16H : atelier cuisine traditionnelle

Avec l'association LUBP

14H30-15H30 : gym douce

Avec l'association A3A

14H30-15H30 : zumba

15H-16H : mémo jeux

Avec l'association Oxygène

15H30-17H : atelier d'écriture 3^{ème} groupe sur le thème « Territoire d'enfance »

Avec le théâtre de Saint-Maur

15H30-17H : conférence de présentation de Citoyennage

17H-18H : yoga débutant

17H-18H : stretching

Avec l'association A3A

19H30-21H30 : conférence « La révolution des traitements contre le cancer ces 50 dernières années »

Par le professeur Christophe Tournigand

