



PROGRAMME
SENIORS

DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2025



"SAVOURONS NOS ÉCLATS DE RIRE"



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

La Ville vous propose un programme comprenant des activités de prévention sur le bien-vieillir autour de cinq thèmes :

- **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...

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

Pour l'ensemble de la programmation de la Maison des seniors, hormis les activités avec la mention « en entrée libre »

PARTENAIRES:



LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

CYCLE DE SOPHROLOGIE ●

17H-18H

Avec sport pour tous et animé
par Aurélie Baquet

Cycle de 10 séances

Jeudi 3 avril (5/10)
Jeudi 10 avril (6/10)
Jeudi 17 avril (7/10)
Jeudi 24 avril (8/10)
Jeudi 15 mai (9/10)
Jeudi 22 mai (10/10)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « QI GONG » ●

16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle 6 séances

Mardi 1er avril (4/6)
Mardi 8 avril (5/6)
Mardi 15 avril (6/6)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « INITIATION ITALIEN POUR VRAI DÉBUTANT » ●



14H-15H30

Avec Brigitte, bénévole

Cycle de 4 séances

Mardi 1er avril (3/4)
Mardi 8 avril (4/4)

CYCLE « UNE NOUVELLE VIE QUI VOUS RESSEMBLE » ●

Avec François, bénévole

Ces ateliers vous proposent un accompagnement afin de vous aider à identifier vos ressources, vos compétences et vos richesses afin de renforcer votre bien-être. Vous serez amenés à repérer les changements inhérents à la retraite qui peuvent impacter votre quotidien et votre santé ainsi qu'à aborder les préoccupations de la vie quotidienne.

Cycle de 3 jours

Jeudi 3 avril (jour 2)
• de 9h30 à 12h puis de 14h à 16h30
Jeudi 17 avril (jour 3)
• de 9h30 à 12h puis de 14h à 17h

CYCLE DE PILATES ●



15H-16H

Avec sport pour tous et animé par Tony

Cycle de 12 séances

Jeudi 3 avril
Jeudi 10 avril
Jeudi 17 avril
Jeudi 24 avril
Jeudi 15 mai
Jeudi 22 mai
Jeudi 5 juin
Jeudi 12 juin
Jeudi 19 juin
Jeudi 26 juin
Jeudi 3 juillet
Jeudi 10 juillet

PARTAGE DE COMPÉTENCES :
« AROUND DE LA PHOTO » ●

14H-15H30

Avec François, bénévole

Cycle de 3 séances

Mardi 1er avril

Mardi 15 avril

Mardi 29 avril

PARTAGE DE COMPÉTENCES :
SHIATSU AU SOL ●

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 2 avril

Mercredi 9 avril

RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE ●

9H30-11H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cycle de 3 séances

Jeudi 3 avril

Jeudi 24 avril

Jeudi 15 mai

PARTAGE DE COMPÉTENCES :
ÉCHANGER EN ANGLAIS ●

10H-11H

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

Cycle de 2 séances

Mardi 15 avril

Mardi 22 avril

PARTAGE DE COMPÉTENCES :
« LECTURE EN CRÈCHE » ●



Avec Dominique, bénévole

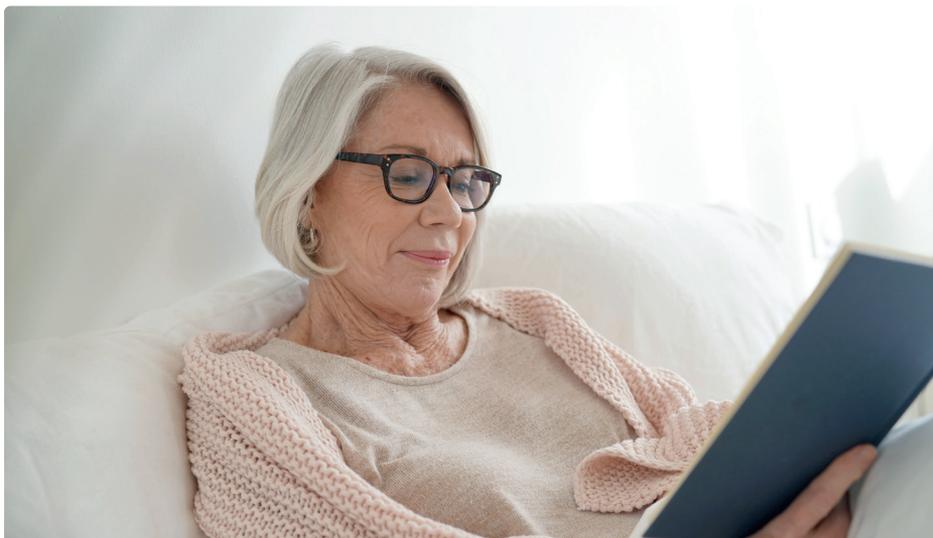
Cycle de 2 séances

Mercredi 23 avril de 14h à 16h

▪ à la médiathèque Germaine Tillion

Mardi 29 avril de 15h45 à 16h45

▪ à la crèche des Petits Chaperons Rouges



VOS RENDEZ-VOUS

MARDI 1^{ER} AVRIL

10H-12H ●

Tir à l'arc

Avec l'association des Arcs de Saint-Maur

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

Tarif 6€

10H30-11H30 ●

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie Roy

La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être.

Tarif 3€

14H-17H ●

Partage de compétences : Tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

MERCREDI 2 AVRIL

10H30-11H30 ●

Visioconférence « Icônes de l'art moderne : Monet, Cézanne, Matisse, les Nabis. La collection Morosov »

Avec Happyvisio

Pour la première fois un bon nombre de tableaux ont été réunis à la Fondation Vuitton à Paris lors d'une exposition : de nombreuses images nous permettront d'admirer ces icônes de l'art moderne.

10H30-12H ●

Karaoké intergénérationnel

Avec le Conseil Municipal des Enfants

Petite compétition autour de 10 chansons françaises à travers les générations.

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du navet

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

12H15-13H15 ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

Tarif 3€

12H30-14H ●

Initiation au Basket

Avec la VGA basket

Merci de vous munir de chaussures de salle et d'une bouteille d'eau.

Accès aux vestiaires et aux douches

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H-15H30 ●

Trucs et astuces beauté : fabrication d'un déodorant maison

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 1

Tarif 3€

14H-16H ●

Atelier jardinage : bouture

Avec la Maison de la Nature

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

14H30-15H30 ●

Audition « Guitare »

Venez écouter les auditions des élèves du conservatoire de Saint-Maur-des-Fossés à la Maison des seniors.

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

Pratique physique associée à des exercices visant à favoriser la santé et la longévité.

JEUDI 3 AVRIL

10H-11H30 ●

Créneau Happyvisio

Vous souhaitez visionner ou reVISIONNER un happyvisio ? Réservez votre créneau aux heures proposées et disposez d'un ordinateur durant 1h30.

13H30-15H30 ●

Bom dia !

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Venez découvrir les bases de la langue portugaise dans le cadre du voyage à Leiria.*

14H-15H30 ●

Partage de compétences : découverte du haïku

*Avec Jean-Hughes, bénévole
Création de petits poèmes japonais.
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo*

15H-17H ●

Initiation à la boule Parisienne

*Avec la VGA pétanque
Merci d'apporter votre matériel
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.*

16H-17H30 ●

Origami débutant

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

17H30-18H ●

Préparation de la soirée portugaise

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H ●

Soirée portugaise

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment de convivialité.
Tarif 3€*

VENDREDI 4 AVRIL

9H-11H ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9H30-10H30 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 1*

10H45-11H45 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 2*

11H30-13H30 ●



Atelier nutrition autour du navet

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

13H-14H ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 3*

13H30-15H30 ●



Jeux de société

Pratique libre

14H-15H30 ●

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H15-15H15 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 4*

LUNDI 7 AVRIL

14H-15H ●

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Pratique libre*

14H-16H ●

Atelier numérique : « Explorer le globe »

Avec la Maison du Numérique

MARDI 8 AVRIL

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

9H30-11H30 ●

Fabrication de bracelet Kumihimo n°1

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Bracelet tressé à la japonaise.
Tarif 3€*

10H30-11H30 ●

Visite du musée du chocolat

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement
Tarif 15€*

13H30-15H30 ●

Trucs et astuces autour de l'argile

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H30-15H30 ●

Gym sport santé

*Avec l'association Gymnastique Volontaire
Saint-Maurienne et animé par Laurent*

16H-17H30 ●

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 9 AVRIL

9H-11H ●

Atelier cuisine intergénérationnel

*Avec la Maison de la Nature
Cuisine de saison en plein air. Pensez à venir
avec vos contenants pour repartir avec les
éventuels restes de vos préparations après
dégustation.*

Groupe 1

*Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement*

9H-12H ●



Permanence avec un écrivain public

Rendez-vous individuel d'une heure

10H-11H ●

Visioconférence : « La parisienne et la mode des années folles, 1919-1929 »

Avec Happyvisio

*Cette conférence sera l'occasion de revivre
24 heures de la vie intense d'une de ces
élégantes «Parisiennes». L'esprit du temps
est à l'émancipation des femmes et de leurs
corps. La mode libère la femme de son
corset, de ses longues jupes entravantes
et s'adapte au nouveau style de vie.*

11H-13H ●

Bom dia !

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Les bases pour échanger en Portugais,
atelier conseillé aux seniors inscrits au
voyage à Leiria.*

13H-16H ●

Permanence juridique

*Avec le Conseil Départemental d'Accès
au Droit
Rendez-vous individuel de 30 minutes*

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : pastel de nata

Recette portugaise.

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

14H-16H ●

Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la Nature
Cuisine de saison en plein air. Pensez à venir avec vos contenants pour repartir avec les éventuels restes de vos préparations après dégustation.
Groupe 2
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

14H-17H ●

Randonnée : « La nouvelle Athènes, Paris »
Avec Michel Schwarz de la VGA randonnée
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

14H-18H ●

Partage de compétences : randonnée 7 kms : le parc du plateau d'Avron
Avec Christian, bénévole
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : gymnastique taoïste
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 10 AVRIL

9H30-11H30 ●

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

10H-11H30 ●

Tai-Chi
Avec Vincent Laclotte
Tarif 3€

13H30-16H30 ●

Crochet tous niveaux
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Merci d'apporter du fil de coton et un crochet ou votre ouvrage en cours.

14H-15H30 ●

Partage de compétences : découverte de l'Haïku
Avec Jean-Hughes, bénévole
Création de petits poèmes japonais.
Merci de vous munir d'un cahier et d'un stylo

14H-17H ●

Permanence France AVC
Avec Patricia Darracq, infirmière
Entretien de 45 minutes de renseignement et d'orientation

15H-17H ●



Escapade en musique
Avec Michel Laserre de Rozel
Brahms, symphonie n°4, danses hongroises
Tarif 3€

17H-18H30 ●

Petit bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-19H30 ●

Conférence : « Bien-être et rigologie »
Avec Catherine Delanoë, bien-être, rire et psychologie positive
Réveillez votre bonne humeur, osez le lâcher-prise, cultivez votre joie de vivre et boostez votre optimisme autour d'une conférence suivie de quelques ateliers autour du rire.
Tarif 3€

VENREDI 11 AVRIL

9H30-10H30 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

9H30-11H30 ●

Fabrication de bracelet Kumihimo n°2
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Bracelet tressé à la japonaise.
Tarif 3€

10H-12H ●

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

10H45-11H45 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

12H-13H ●

Permanence d'aide à la création de la carte Européenne
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Permanence recommandée aux seniors partants à Leiria

13H-14H ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 3

13H30-15H30 ●



Atelier culinaire : pastel de nata
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Recette portugaise
Tarif 3€

14H-15H ●

Visite de la Mairie de Saint-Maur des-Fossés
Avec Aurélien Prévot, conseiller municipal délégué au patrimoine, à l'histoire de la ville, à la mémoire combattante et à la promotion de la lecture.
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H15-15H15 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 4

14H30-15H30 ●

Zumba
Avec Agnès Guessab
Tarif 3€

LUNDI 14 AVRIL

14H-15H ●

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

14H-16H ●

Atelier numérique : « Utilisez les fonctionnalités de Google Maps »
Avec la Maison du numérique

16H30-17H30 ●

Yoga
Avec Jocelyne Rougerie
Tarif 3€

MARDI 15 AVRIL

9H30-11H30 ●

Origami intermédiaire : lapin
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€

10H-11H ●

Un nouveau dispositif de solidarité est déployé sur la ville.
Avec le service Economie Sociale et Solidaire L'Heure Civique permet de mettre en relation des volontaires identifiés avec des personnes à proximité ayant besoin d'un petit service, ou une association pour une action ponctuelle. Au-delà de la présentation de la plateforme et son fonctionnement, nous vous proposons un temps d'échange pour réfléchir ensemble à la transformation du bénévolat, de l'engagement, ou simplement des liens de voisinage.

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Victor Hugo »
Avec Happyvisio
Victor Hugo fut tout : poète, dramaturge, romancier, politicien, visionnaire. Il fut l'orage et le soleil, le chantre des opprimés, la voix des âmes en quête d'infini. Il est immortel.

13H30-15H ●

Dessin zen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-14H45 ●

Atelier proprioception
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Séance de travail axée sur le développement de la perception de la position et du mouvement du corps dans l'espace.
Tarif 3€

14H-17H ●

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

15H30-17H30 ●



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

MERCREDI 16 AVRIL

9H-11H ●

La saisonnalité : dégustation de fruits et légumes à l'aveugle
Avec la Maison de la Nature
Atelier intergénérationnel
Groupe 1

10H-11H ●

Partage de compétences : dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H30 ●



Pétanque
Avec l'équipe de la Maison des Seniors
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif 3€

11H30-13H30 ●

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

14H-15H30 ●

Petit bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●

La saisonnalité : dégustation de fruits et légumes à l'aveugle
Avec la Maison de la Nature
Atelier intergénérationnel
Groupe 2

JEUDI 17 AVRIL

9H30-11H30 ●

Créa-récup : panier de Pâques
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Atelier en duo petits enfants / grands-parents

10H-11H30 ●

Créneau Happyvisio
Vous souhaitez visionner ou réviser un happyvisio ? Réservez votre créneau aux heures proposées et disposez d'un ordinateur durant 1h30.

14H-16H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : dansons le madison
Avec Ana, bénévole

15H-17H ●

Initiation à la boule Parisienne
Avec la VGA pétanque
Merci d'apporter votre matériel
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

17H-18H30 ●

Tangram
Avec l'équipe de la Maison des seniors

17H30-20H ●

Sensibilisation au diabète
Avec l'association du diabète
Projection du film «Sugar Land» avec l'association du diabète puis débat d'une heure avec une infirmière autour des risques liés à l'alimentation et au diabète.

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premiers secours
Avec La Croix Rouge Française

VENDREDI 18 AVRIL

9H30-11H ●

Dessiner c'est gagné !
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Pratique encadrée

11H-12H ●

Yoga du rire
Avec Audrey Lative, association Graines2vie
Tarif 3€

11H30-13H30 ●

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

13H-14H ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 1

13H30-15H30 ●

Jeux de société
Pratique libre

14H-15H30 ●

Trucs et astuces : fabrication d'un déodorant maison
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif 3€

14H-16H ●

Découverte de l'académie du mouvement
Cours de 45 minutes de stretching puis accès à l'espace détente pendant 1 heure
Accès à la tisanerie du club
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif 6€

14H15-15H15 ●

Tennis de table
Pratique libre
Groupe 2

MARDI 22 AVRIL

9H-10H ●

Yin Yoga
Avec Valérie Jorge
Merci d'apporter votre tapis et un coussin
Tarif 3€

9H30-11H30 ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen
Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-15H30 ●

Quiz d'avril
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●



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

16H-17H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 23 AVRIL

9H-12H ●

Permanence écrivain public

Rendez-vous individuel d'une heure

11H-12H ●

Partage de compétences : yoga Nidra

Avec Danièle, bénévole

Technique ancienne de méditation qui permet aux praticiens d'entrer dans un état plus profond de relaxation consciente en déplaçant la conscience du monde extérieur vers le monde intérieur.

Merci de vous munir d'un coussin et d'un plaid

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire : bacalhau à Bràs

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Recette portugaise

Tarif 3€

13H30-14H30 ●

Partage de compétences : do-in, technique d'automassage japonaise

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-15H30 ●

Trucs et astuces : masque au chocolat

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 24 AVRIL

10H-11H30 ●

Tai-Chi

Avec Vincent Laclotte

Tarif 3€

10H30-12H ●

Portes ouvertes « Mapoterie »

Ateliers de peinture sur céramique pour tous dans un salon de thés & cafés. L'ambiance y est créative et chaleureuse, une expérience unique et nouvelle à Saint-Maur !

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement. Groupe 1
Tarif 3€

13H30-15H ●

Jouons avec les synonymes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H-16H30 ●

Portes ouvertes « Mapoterie »

Ateliers de peinture sur céramique pour tous dans un salon de thés & cafés. L'ambiance y est créative et chaleureuse, une expérience unique et nouvelle à Saint-Maur !

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement. Groupe 2
Tarif 3€

16H-18H30 ●

Séance ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Papot'âge autour du film projeté le vendredi 25 avril à 9h30.

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

Tarif séance ciné seniors à 6€ sur présentation du Pass seniors au cinéma

18H-19H ●



Tuto smartphone

Avec la Maison des étudiants

18H-20H ●

Conférence : « Nutrition et seniors : quelle alimentation et quels micronutriments pour éviter les carences ? »

Avec Stéphanie Jrejjiri

Tarif 3€

VENREDI 25 AVRIL

9H30-10H30 ●



Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

9H30-11H ●

Papot 'âge autour du ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Veillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 24 avril pour participer à cet atelier

10H-12H ●

Atelier numérique : Conviviali'thé

Avec l'association Kocoya ThinkLab

Animé par un étudiant, formateur expérimenté

L'objectif principal est de favoriser les échanges entre seniors afin qu'ils puissent s'entraider mutuellement.

10H45-11H45 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

11H30-13H30 ●

Atelier culinaire : bacalhau à Bràs

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Recette portugaise

Tarif 3€

13H-14H ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 3

13H30-15H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

14H-15H30 ●

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H15-15H15 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 4

LUNDI 28 AVRIL

14H-15H ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Pratique encadrée

Tarif 3€

14H-16H ●

Atelier numérique : « créer un album photo numérique »

Avec la Maison du Numérique

MARDI 29 AVRIL

9H30-11H30 ●

Jeux de société

En pratique libre

10H-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif 3€

10H30-11H30 ●



Visioconférence : « Bordeaux, cité du vin, ville classée »

Avec Happyvisio

La conférence sur la ville de Bordeaux nous transporte à travers les époques, révélant son passé glorieux lorsqu'elle était un port de commerce florissant, puis la capitale du Sud.

14H-14H45 ●

Gymnastique d'entretien

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

MERCREDI 30 AVRIL

10H-11H ●

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, bénévole

11H-12H ●

Partage de compétence : yoga Nidra

Avec Danièle, bénévole

Technique ancienne de méditation qui permet aux praticiens d'entrer dans un état plus profond de relaxation consciente en déplaçant la conscience du monde extérieur vers le monde intérieur.

Merci de vous munir d'un coussin et d'un plaid.

12H15-13H15 ●

Badminton

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous au centre sportif Gilbert Noël

Tarif 3€

12H30-14H ●

Initiation au Basket

Avec la VGA Basket

Merci de vous munir de chaussures de salle et d'une bouteille d'eau.

Accès aux vestiaires et aux douches

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

13H-14H30 ●

Partage de compétences : shiatsu sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : do-in, technique d'automassage japonaise

Avec Jean-Michel, bénévole





INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours d'activités physiques en entrée libre, vous aurez l'occasion de participer les lundis de 16h à 16h45 à un cours de gym, les jeudis de 10h à 10h45 à un cours de musculation au centre sportif Gilbert Noël et les jeudis de 14h à 14h45, à un cours de circuit training. 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.

SEMAINE DE LA PARENTALITÉ : « SANTÉ ET BIEN-ÊTRE ENTRE GÉNÉRATION »

A l'occasion de la semaine de la parentalité, la Maison des seniors vous proposera des ateliers intergénérationnel grands-parents / petits-enfants le mercredi 14 mai 2025.

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

Toutes les activités sont sur inscription, par téléphone ou sur place.
Activités Destination Loisirs Séniors : Adhésion (50€ Annuels)
Prix des activités : 5€ de 15h à 17h goûter inclus
LOTO : 10€ pour 2 cartons
Démonstration Cuisine et Déjeuner : 10€
Cours d'anglais : 5€

MARDI 1 AVRIL

15H-17H

Grand quiz avec remise de prix
Avec Destination Loisirs Séniors
Suivi d'un goûter

MERCREDI 2 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 4 AVRIL

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Destination loisirs Seniors

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 7 AVRIL

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 8 AVRIL

15H-17H

Projection théâtre suivi d'un goûter
Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 9 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDEDI 11 AVRIL

10H-12H

Cours d'anglais

Avec Destination loisirs Seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 14 AVRIL

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 15 AVRIL

10H-13H



Démonstration cuisine

Cassoulet de la mer

Dessert : charlotte chocolat

15H-17H

Grand quiz avec remise de prix

Avec Destination Loisirs Seniors

Suivi d'un goûter

MERCREDI 16 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENDEDI 18 AVRIL

14H-15H

Chorale

Avec Allison

MARDI 22 AVRIL

15H-17H



Projection théâtre suivi d'un goûter

Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 23 AVRIL

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENDEDI 25 AVRIL

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 28 AVRIL

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination Loisirs Seniors

LUNDI 31 MARS

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H



Tarot et jeux de carte

Avec Destination Loisirs Seniors

RÉSIDENCE 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.

MARDI 1 AVRIL

14H30 - 16H30
Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 2 AVRIL

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50
Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 3 AVRIL

11H - 12H



Chorale
Avec Allison

15H - 17H
Quiz / atelier mémoire / projection
Avec l'association DLS

VENDREDI 4 AVRIL

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H
Gym, équilibre et prévention des chutes
Avec Marion

14H-15H
Sophrologie
Avec Vanessa

LUNDI 7 AVRIL

15H30 - 16H30
Chorale
Avec Allison

MARDI 8 AVRIL

14H30 - 16H30
Peinture et dessin
Avec Danielle

MERCREDI 9 AVRIL

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50
Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 10 AVRIL

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

15H - 17H

Quiz/ atelier mémoire/ projection

Avec l'association DLS

VENDEDI 11 AVRIL

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

14H-15H



Sophrologie

Avec Vanessa

LUNDI 14 AVRIL

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 15 AVRIL

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 16 AVRIL

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 17 AVRIL

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

15H - 17H

Quiz / atelier mémoire / projection

Avec l'association DLS

VENDEDI 18 AVRIL

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

14H-15H

Sophrologie

Avec Vanessa

LUNDI 21 AVRIL

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 22 AVRIL

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle

MERCREDI 23 AVRIL

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

JEUDI 24 AVRIL

11H - 12H

Chorale

Avec Allison

15H - 17H



Quiz/ atelier mémoire / projection

Avec l'association DLS

VENDREDI 25 AVRIL

10H30 - 11H15 et 11H15 - 12H

Gym, équilibre et prévention des chutes

Avec Marion

14H-15H

Sophrologie

Avec Vanessa

LUNDI 28 AVRIL

15H30 - 16H30

Chorale

Avec Allison

MARDI 29 AVRIL

14H30 - 16H30

Peinture et dessin

Avec Danielle



MERCREDI 30 AVRIL

14H10 - 14H55 et 15H05 - 15H50

Yoga sur chaise

Avec Nicolas



   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du CD94

