



PROGRAMME
SENIORS

DU 1^{ER} AU 31 MARS 2025

"DANSONS SOUS LA PLUIE"



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 RECUEIL DE MÉMOIRE



La Ville s'engage pour la prévention du bien-vieillir avec la Maison des seniors. Dans ce cadre, l'écriture d'un recueil de mémoire tout au long de l'année vient enrichir la programmation. Cet ouvrage intemporel va entremêler des anecdotes, photos, documents historiques et ancrer l'histoire de la ville et sa métamorphose. Il ravive les souvenirs et permet, à travers des moments de partage, de raconter, préserver et transmettre aux générations futures.

Chapitre 1 : « Son histoire et origine de son nom »

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 3)

Vendredi 14 mars de 11h15 à 13h15
► séance 4/4

Chapitre 4 : « Ville dynamique et animée »

ATELIER D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 13)



Mercredi 12 mars de 11h15 à 13h15
► séance 4/4

Chapitre 5 : « Saint-Maur à travers les générations »

RANDONNÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 15)



Lundi 10 mars de 14h à 16h30

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 16)

Mercredi 12 mars de 9h à 11h
► séance 3/4
Vendredi 14 mars de 9h à 11h
► séance 4/4

ATELIER PHOTO AVEC CHRISTIAN LAMOTTE DE L'ASSOCIATION LA RÉCRÉ (GROUPE 4)

Lundi 31 mars de 14h à 17h

RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE ●

9H30-11H30

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cycle de 5 séances

Mardi 4 mars (séance 4/5)

Mardi 18 mars (séance 5/5)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « ATELIER D'ÉCRITURE HAÏKU EN S'INSPIRANT DE LA NATURE : THÈMES ET PRINCIPALES TECHNIQUES » ●

14H-15H30

Avec Jean-Hugues, bénévole

Merci de vous munir d'un stylo et d'un cahier

Cycle de 5 séances

Jeudi 6 mars (séance 3/5)

Jeudi 13 mars (séance 4/5)

Jeudi 20 mars (séance 5/5)

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « ÉCHANGER EN ANGLAIS » ●

10H-11H

Avec Evelyne, bénévole

Niveau intermédiaire

Cycle de 2 séances

Mardi 4 mars

Mardi 18 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « AUTOUR DE LA PHOTO » ●

14H-15H30

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

Cycle de 3 séances

Mardi 4 mars

Mardi 18 mars

Mardi 25 mars

CYCLE DE SOPHROLOGIE ●

17H-18H

Avec sport pour tous et animé par Aurélie Baquet

Cycle de 10 séances

Jeudi 6 mars

Jeudi 13 mars

Jeudi 20 mars

Jeudi 27 mars

Jeudi 3 avril

Jeudi 10 avril

Jeudi 17 avril

Jeudi 24 avril

Jeudi 15 mai

Jeudi 22 mai

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « MOSAÏQUE » ●



14H30-17H

Avec Evelyne, bénévole

Tarif 9€

Cycle de 3 séances

Lundi 10 mars

Lundi 17 mars

Lundi 24 mars

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « QI GONG » ●

16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 6 séances

Mardi 11 mars

Mardi 18 mars

Mardi 25 mars

Mardi 1 avril

Mardi 8 avril

Mardi 15 avril

PARTAGE DE COMPÉTENCES :
« LECTURE EN CRÈCHE » ●



Avec Dominique, bénévole

Cycle de 2 séances

*Mercredi 12 mars de 14h à 16h
à la médiathèque Germaine Tillion*

*Mardi 18 mars de 15h45 à 16h45
à la crèche des Petits Chaperons Rouges*

ART THÉRAPIE ●

9H30-11H30

Avec les fées mieux-être

Tarif 6€ le cycle

Cycle de 2 séances

Jeudi 13 mars

Jeudi 27 mars

CYCLE D'ATELIER NUMÉRIQUE :
« CRÉER UN BLOG » ●

14H-16H

Avec la Maison du Numérique

Cycle de 2 séances

Lundi 17 mars

Lundi 31 mars

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

14H-15H30

Avec Brigitte, bénévole

Cycle de 4 séances

Mardi 18 mars

Mardi 25 mars

Mardi 1^{er} avril

Mardi 8 avril

**CYCLE « UNE NOUVELLE VIE
QUI VOUS RESSEMBLE »** ●

Avec la Mutualité Française

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

Mercredi 26 mars

• *de 9h30 à 12h30 puis de 14h à 16h*

Jeudi 3 avril

• *de 9h30 à 12h puis de 14h à 16h30*

Jeudi 17 avril

• *de 9h30 à 12h puis de 14h à 17h*



VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 3 MARS

14H-15H ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Pratique encadrée

Tarif 3€

14H-16H ●

Atelier numérique : « Initiation à la programmation avec Scratch »

Avec la Maison du Numérique

14H30-15H30 ●

Yoga

Avec Jocelyne Rougerie

Tarif 3€

MARDI 4 MARS

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€

13H30-15H30 ●

Origami débutant

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

14H-17H ●

Visite de la ferme pédagogique

En partenariat avec la Maison de la Nature

Le point de rendez-vous vous sera

communiqué ultérieurement.

16H-17H30 ●

Jouons avec les lettres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 5 MARS

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

10H-11H30 ●

Dessiner c'est gagné sur le thème des saisons

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Le bestiaire fantastique : vilains dragons et belles princesses »

Avec Happyvisio

Non contents d'utiliser les animaux réels, les hommes en ont imaginé certains fantastiques, mêlant plusieurs créatures dans leur apparence. Ils les ont dotés de pouvoirs étranges, licorne, dragon, chimère, griffon etc., et ils en ont fait les héros de nombreuses histoires que nous évoquerons en images.

11H30-13H30 ●



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

12H15-13H15 ●

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

13H-14H30 ●

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

13H30-15H30 ●

Partage de compétences : belote pour les initiés
Avec Cyrienne, bénévole

14H-15H30 ●

Astuces beauté : dentifrice maison
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 3€
Groupe 1

14H-16H ●

Cours de danse en ligne : « Make u move »
Avec l'association des lycéens de Saint-Maur
En vue du bal de printemps des générations du 22 mars

14H-16H ●

Atelier jardinage
Avec la Maison de la Nature
Atelier semis en intergénérationnel
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H30-15H30 ●

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

JEUDI 6 MARS

9H30-11H30 ●

Atelier crochet pour débutant
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez du fil de coton et un crochet.

10H-11H ●

Partage de compétences : dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H ●

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

14H-16H ●

Atelier découverte de l'email
Avec l'association Email et Fusion
Fabrication d'un pendentif ou d'un marque page en email.
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.
Tarif 3€

14H-17H ●

Permanence France AVC
Avec Patricia Darracq, infirmière
Accueil et renseignements vous seront proposés lors d'un rendez-vous individuel de 45 minutes.

14H-17H ●



Créa-récup : les boutons
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez votre stock de boutons que vous n'utilisez plus

17H30-18H30 ●

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

18H-20H ●

Café philo : « Carpe diem : qu'en pensez-vous ? »

Avec Dominique Paquet

Tarif 3€

VENREDI 7 MARS

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

10H30-11H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de la lentille

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

13H-14H ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 3

14H-15H ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 4

14H-15H30 ●

Astuces beauté : dentifrice maison

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

Groupe 2

14H-17H ●

Visite de la ferme pédagogique de Saint-Maur

Avec la Maison de la Nature

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

LUNDI 10 MARS

14H-15H ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Pratique encadrée

Tarif 3€

14H-16H ●

Atelier numérique : les bases avant l'@

Avec la Maison du Numérique

MARDI 11 MARS

9H30-10H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

9H30-11H30 ●

Sortie vélo : Vincennes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Départ de la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-11H30 ●



Fleurs en papier

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

10H30-11H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

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-17H ●

**Partage de compétences : tricotage
et papot'âge**

Avec Janine, bénévole

16H-17H30 ●

Trucs et astuces : l'acide citrique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 12 MARS

9H-11H ●

Atelier cuisine

*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.*

Atelier intergénérationnel

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

10H30-11H30 ●

**Visioconférence : « Actualités de la
recherche sur la maladie d'Alzheimer : le
déclin cognitif peut-il enfin être ralenti ? »**

Avec Happyvisio

11H30-13H ●

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H-16H ●

Permanence juridique

*Avec le Conseil Départemental d'Accès
au Droit*

Rendez-vous personnalisé de 30 minutes

13H30-15H30 ●

**Atelier culinaire : salame de chocolat,
une spécialité portugaise**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-16H ●

Cours de danse en ligne : « Make u move »

Avec l'association des lycéens de Saint-Maur

*En vue du Bal de printemps des générations
du 22 mars*

14H-16H ●

Atelier cuisine

Avec la Maison de la Nature

Atelier intergénérationnel

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

14H-18H ●



**Partage de compétences : randonnée
commentée de 10 km : les ponts de Paris**

Avec Christian, bénévole

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

14H30-15H30 ●

**Partage de compétences : bâton
de longévité**

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 13 MARS

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

9H30-11H30 ●

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-14H30 ●

Conférence autour des appareils auditifs

Avec Sarah Bitbol, audioprothésiste

14H-15H30 ●

Les bienfaits des épices en tisane :
le clou de girofle

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

14H45-17H15 ●

Dépistage auditif

Rendez-vous individuel de 15 minutes

16H-18H30 ●



Séance ciné-seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Papot'âge autour du film projeté le
vendredi 14 mars 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-20H ●

Conférence : « Les plus beaux ouvrages
industriels de France »

Avec Franck Beaumont
Tarif 3€

VENDREDI 14 MARS

9H30-11H ●

Papot'âge autour du ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Veuillez assister à la séance ciné seniors du
jeudi 13 mars pour participer à cet atelier.

11H30-13H ●

Origami niveau intermédiaire

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

13H30-15H30 ●

Atelier culinaire : salame de chocolat,
spécialité portugaise

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

14H-15H30 ●

Blind test musical

Avec Nathalie Ordonnez
Tarif 3€

14H30-16H ●

Spectacle « Juste Irena »

Avec le théâtre de Saint-Maur

Tarif : 22€ la place sur présentation du Pass
seniors

Inscription à la Maison des seniors et places
à récupérer directement au théâtre
Café post théâtre à la Maison des seniors le
mardi 18 mars de 10h à 11h

LUNDI 17 MARS

14H-15H ●



Tennis de table

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

15H30-17H30 ●

Atelier marionnette

Pour faire suite au spectacle Juste Irena,
venez apprendre les rudiments de la
manipulation de marionnette ! Avec
pédagogie et convivialité, les artistes
vous guideront dans la découverte de
cet art exigeant qui nécessite écoute et
concentration. Plus qu'un jeu, un véritable
défi de coordination à relever !
Avec le théâtre de Saint-Maur
Tarif 3€

MARDI 18 MARS

10H-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau
Tarif 3€

10H-11H ●

Café post-théâtre du spectacle « Juste Irena »

Avec le théâtre de Saint-Maur
Veuillez assister au spectacle du
vendredi 14 mars de 14h30 à 16h

13H30-15H30 ●

Quiz sur la botanique

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H30 ●

Dessiner c'est gagné sur le thème du Portugal

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 19 MARS

10H-11H ●

Visioconférence : « Prendre soin de son audition »

Avec Happyvisio

10H-11H30 ●

Visite de l'Assemblée Nationale

Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

12H15-13H15 ●

Tennis de table

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

14H-16H ●

Cours de danse en ligne : « Make u move »
Avec l'association des lycéens de Saint-Maur
En vue du bal de printemps des générations
du 22 mars

14H-17H ●

Partage de compétences : visite guidée « Le quartier de la Bastille de cour en cour »

Avec Brigitte, bénévole
Merci de vous munir d'une bouteille d'eau
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement

14H30-15H30 ●



Partage de compétences : gymnastique Taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 20 MARS

10H-11H ●

Partage de compétences : dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H30 ●

Tai-Chi

Avec Vincent Laclotte
Tarif 3€

10H15-11H45 ●

Modelage : fleur

Avec Julia Roumi des ateliers du 104 bis
Tarif 3€

14H30-16H30 ●

Partage de compétences : groupe de parole : « voyage dans le temps de nos vies »

Avec Dominique, bénévole
« Explorer comment les souvenirs influencent
sur le présent »

15H-17H ●

Escapade en musique

*Avec Michel Lasserre de Rozel
Haydn, symphonie n°93; Beethoven,
symphonie n°7
Tarif 3€*

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premier secours

Avec La Croix Rouge Française

19H-20H ●

Art et mythologie

*Avec Mathilde Bellec Guide
Poséidon pour les Grecs ou Neptune pour
les Romains, dieu des Mers et des Océans,
a une histoire tempétueuse. Nombreux sont
les mythes représentés dans l'art, mettant
en scène ses amours, ses combats, et son
cortège aquatique.
Tarif 3€*

VENDREDI 21 MARS

9H30-10H30 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 1*

10H-11H ●

Initiation au BodyZen

Avec la VGA bien-être

10H30-11H30 ●

Tennis de table

*Pratique libre
Groupe 2*

13H30-14H30 ●

Tennis de table

*En pratique libre
Groupe 3*

13H30-15H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

14H30-15H30 ●

Tennis de table

*En pratique libre
Groupe 4*

14H30-15H30 ●

Visioconférence : « Stimuler sa mémoire »

Avec Happyvisio

SAMEDI 22 MARS

17H30-22H ●

Bal de printemps des générations

*En partenariat avec l'association des lycéens
de Saint-Maur
Rendez-vous à la salle des fêtes de l'Hôtel
de ville
Tarif 3€*

LUNDI 24 MARS

14H-15H ●

Tennis de table

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

14H-16H ●



**Atelier numérique : « Les bases
après l'@ »**

Avec la Maison du Numérique

MARDI 25 MARS

9H30-11H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

10H-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif 3€

10H30-11H30 ●

Yoga du visage

Avec Audrey Lative

Tarif 3€

14H-14H45 ●

Atelier proprioception

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

MERCREDI 26 MARS

9H30-11H ●

Balade à vélo

Boucle de la Marne (environ 15kms)

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous devant la Maison des seniors

Tarif 3€

9H30-12H ●

Randonnée : « Le jardin du Luxembourg et la place du Panthéon »

Avec Michel Schwarz de la VGA randonnée

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

13H30-14H30 ●

Partage de compétences : do-in technique de massage japonaise

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences : visite guidée « Le quartier de la Bastille de cour en cour »

Avec Brigitte, bénévole

Merci de vous munir d'une bouteille d'eau.

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H-18H ●

Partage de compétences : visite commentée : « Le quartier du Marais »

Avec Christian, bénévole

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : yoga sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 27 MARS

9H30-11H30 ●

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 : rencontre et perfectionnement autour de l'Haïku

Avec Jean-Hughes, bénévole

Merci d'apporter un cahier et un stylo.

14H-15H30 ●

Partage de compétences : jeu d'écriture les acrostiches

Avec Michèle, bénévole

Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et de papier.

14H-15H30 ●



Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-16H ●

Découverte de l'email

Avec l'association Email et fusion

Fabrication d'un pendentif ou d'un marque-page en email.

Tarif 3€

16H-17H30 ●

**Partage de compétences : jeu d'écriture
les anagrammes**

Avec Michèle, bénévole

*Merci de vous munir d'un crayon, d'une
gomme et de papier.*

16H30-18H ●

L'histoire du monastère de Batalhia

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Atelier concernant les personnes participant
au voyage de Leiria.*

18H-20H ●

Soirée Time's Up

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Apportez ce dont vous avez envie pour
partager un moment de convivialité.*

Tarif 3€

VENDREDI 28 MARS

9H30-11H ●

Concours Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

11H30-13H ●

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H-14H ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 1

13H30-15H30 ●

**Atelier culinaire : Pao de Lo,
spécialité portugaise**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 3€

14H30-15H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

Groupe 2

LUNDI 31 MARS

14H-15H ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Pratique encadrée

Tarif 3€

15H-16H30 ●

Yoga

Avec l'association Yoga Saint-Maur





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. Nous vous rappelons que les cours en entrée libre ne sont pas soumis à une inscription, 15 places par séances sont disponibles. 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.

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€

LUNDI 3 MARS

10H-11H

Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes
Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 4 MARS

15H-17H

Grand quizz avec remise de prix
Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 5 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENDREDI 7 MARS

10H-12H

Cours d'anglais
Avec Destination loisirs Seniors

14H-15H

Chorale
Avec Allison

LUNDI 10 MARS

10H-11H

Gym Douce
Avec Nicolas

MERCREDI 12 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

VENREDI 14 MARS

10H-12H

Cours d'anglais

Avec Destination loisirs Seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 17 MARS

10H-11H

Gym Douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de cartes

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 18 MARS

10H-13H

Démonstration cuisine

Tarte tatin boudin/pommes

Dessert : Tarte au citron à l'ancienne

15H-17H

Projection théâtre suivi d'un goûter

Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 19 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 21 MARS

10H-12H

Cours d'Anglais

Avec Destination loisirs Seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 24 MARS

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de carte

Avec Destination Loisirs Seniors

MARDI 25 MARS

15H-17H

Projection « Faut Rigoler » suivi d'un goûter

Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 26 MARS

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

15H-17H

Grand loto et sa ribambelle de lots

Avec Destination Loisirs Seniors

VENREDI 28 MARS

10H-12H

Cours d'Anglais

Avec Destination loisirs Seniors

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 31 MARS

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot et jeux de carte

Avec Destination Loisirs Seniors

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence
des financeurs du CD94

