



PROGRAMME  
**SENIORS**

**DU 3 AU 28 FÉVRIER 2025**



## "CÉLÉBRONS L'AMOUR AVEC GOURMANDISE"



### 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

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 2 : « Cadre de vie et environnement protégé »

#### ATELIER D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 7)

Jedi 13 février de 10h à 12h  
► séance 4/4

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



Lundi 3 février de 14h à 17h  
► séance 2/5

### Chapitre 3 : « L'organisation en 8 quartiers, esprit « petits villages » »

#### RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 9)

Mercredi 5 février de 9h30 à 12h

#### ATELIER D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 10)

Jedi 13 février de 13h30 à 15h30  
► séance 4/4

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

Lundi 10 février de 14h à 17h  
► séance 3/5

### Chapitre 4 : « Ville dynamique et animée »

#### RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 12)

Vendredi 14 février de 9h30 à 12h

## ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 13)

Mercredi 12 février de 11h15 à 13h15

► séance 3/4

Mercredi 12 mars de 11h15 à 13h15

► séance 4/4

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

Lundi 24 février de 14h à 17h

► séance 4/5

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

## RANDOONÉE 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 février de 9h à 11h

► séance 2/4

Mercredi 12 mars de 9h à 11h

► séance 3/4

Vendredi 14 mars de 9h à 11h

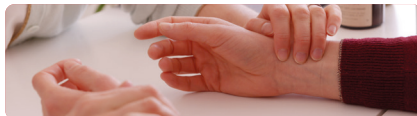
► séance 4/4

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

Lundi 31 mars de 14h à 17h

► séance 5/5

## SOPHROLOGIE ●



**14H30-15H30**

Avec Aurélie Baquet

Tarif 4€ le cycle

Cycle de 2 séances

Vendredi 14 février

Vendredi 28 février

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : AUTOUR DE LA PHOTO ●

**14H-15H30**

Avec François, bénévole

Cycle de 3 séances

Mardi 4 février

Mardi 11 février

Mardi 25 février

## RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE ●

**9H30-11H30**

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Cycle de 5 séances

Mardi 4 février (séance 2/5)

Mardi 18 février (séance 3/5)

Mardi 4 mars (séance 4/5)

Mardi 18 mars (séance 5/5)

## PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI GONG ●

**16H-17H**

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 6 séances

Mardi 4 février (séance 4/6)

Mardi 11 février (séance 5/6)

Mardi 18 février (séance 6/6)

## **PARTAGE DE COMPÉTENCES : SHIATSU AU SOL**

**13H-14H30**

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

*Mercredi 12 février*

*Mercredi 19 février*

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

**14H-15H**

Avec Jean-Hughes, bénévole

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

Cycle de 5 séances

*Jeudi 6 février*

*Jeudi 13 février*

*Jeudi 6 mars*

*Jeudi 13 mars*

*Jeudi 20 mars*

## **PARTAGE DE COMPÉTENCES : ÉCHANGER EN ANGLAIS**

**10H-11H**

Avec Evelyne, bénévole

*Niveau intermédiaire*

Cycle de 2 séances

*Mardi 4 février*

*Mardi 18 février*

## **PARTAGE DE COMPÉTENCES : BONJOUR MON CLOWN INTÉRIEUR**

**9H30-12H**

Avec Claude, bénévole

*« Un clown théâtre pour exprimer  
les émotions »*

Cycle de 2 séances

*Mercredi 5 février*

*Mercredi 12 février*



# VOS RENDEZ-VOUS

## LUNDI 3 FÉVRIER

**14H-15H** ●

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Pratique encadrée*

*Tarif 2€*

**14H-16H** ●

Atelier numérique : « Communiquer  
avec WhatsApp »

*Avec la Maison du Numérique*

**14H30-15H30** ●

Yoga au sol

*Avec Jocelyne Rougerie*

*Tarif 2€*

## MARDI 4 FÉVRIER

**10H-12H** ●

Tir à l'arc

*Avec l'association des Arcs de Saint-Maur*

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

*Tarif 2€*

**11H-12H** ●

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 2€*

**13H30-15H30** ●



Fleurs en papier

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif 2€*

**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 5 FÉVRIER

**9H30-11H30** ●

Partage de compétences : Atelier  
couture petites retouches

*Avec Monique, bénévole*

*N'oubliez pas d'apporter vos petites  
retouches.*

**11H30-13H30** ●

Atelier nutrition autour du curcuma

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif 2€*

**12H15-13H15** ●

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Pratique encadrée*

*Tarif 2€*

**13H-14H30** ●

Partage de compétences : Shiatzu  
sur chaise

*Avec Jean-Michel, bénévole*

**14H-15H30** ●

Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H30-15H30 ●

**Partage de compétences : Do-in, technique d'automassage japonaise**  
Avec Jean-Michel, bénévole  
Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.  
Tarif 2€

## JEUDI 6 FÉVRIER

### 9H30-11H30 ●

**Jeux de société**  
Pratique libre

### 9H30-11H30 ●

**Quiz sur les Oscars**  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H-11H ●

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

### 10H-11H30 ●

**Danse intuitive**  
Avec Agnès Guessab  
Tarif 2€

### 14H-17H ●

**Permanence France AVC**  
Avec Patricia Darracq, infirmière  
Accueil et accompagnement.  
Rendez-vous individuel de 45 minutes

### 14H-17H ●



**La chandeleur s'invite à la Maison des seniors**  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Afin de partager un moment de convivialité, nous vous invitons à une après-midi crêpes. Si vous avez à la maison des appareils afin de faciliter la cuisson de ces dernières, merci de les apporter. Les crêpes sont meilleures quand elles sont nappées, n'hésitez pas à apporter des confitures, du chocolat, du sucre ou d'autres accompagnements.  
Tarif 2€

### 17H30-18H30 ●

**Permanence numérique : demander votre carte Européenne**  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 18H-20H ●

**Conférence : « Mon assiette, une alliée discrète »**  
Avec Prom's  
Parce que les équilibres alimentaires fondent les équilibres de vie, il est important d'intégrer comment l'alimentation intervient directement sur nos organismes, nos performances physiques et intellectuelles, nos émotions ... Savoir quand et quoi manger, en fonction de nos besoins spécifiques, est un atout majeur, à tout âge.  
Tarif 2€

## VENDREDI 7 FÉVRIER

### 9H-12H30 ●



**Rando-naturo**  
Avec Xavier Audebert  
Randonnée en milieu naturel contenant une pause de 30 minutes durant laquelle est organisé un atelier de naturopathie.  
Tarif 2€

### 9H30-11H ●

**Tangram**  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H-12H ●

**Atelier quilling boucle d'oreille**  
Avec Aude Guénu  
La méthode quilling est une méthode de pliage papier.  
Tarif 2€

### 11H30-13H30 ●

**Atelier nutrition autour du curcuma**  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€

### 14H-15H ●

Visioconférence : « Les grandes expositions universelles »

Avec Happyvisio

Nous avons tous en tête l'exposition universelle de 1889 qui a vu l'édification de la Tour Eiffel. Phénomène artistique, ces événements illustrent aussi le pouvoir politique, industriel et économique des pays en question dans un contexte de mutations diverses. Cette conférence nous offre un voyage dans l'histoire et dans l'espace des diverses expositions universelles qui ont eu lieu depuis le XIX<sup>ème</sup> siècle.

### 14H-15H30 ●



Les bienfaits des épices en tisane : la cardamome

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 14H30-15H30 ●

Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne

Tarif 2€

## LUNDI 10 FÉVRIER

### 14H-16H ●

Atelier numérique : « Écouter des podcasts »

Avec la Maison du Numérique

### 15H30-17H30 ●

Jeux de société

Pratique libre

### 16H-17H30 ●

Ateliers découvertes des différentes mémoires

Avec Pauline Michel, psychomotricienne

Cet atelier a pour but de découvrir les différentes mémoires que nous possédons, leurs fonctionnements ainsi que la mise en pratique de ces dernières. Nous parlerons de la mémoire de travail, de la mémoire à long terme, de la mémoire sensorielle.

Tarif 2€

## MARDI 11 FÉVRIER

### 9H-10H ●

Initiation au Yin Yoga

Avec Valérie Jorge

Apportez votre coussin et votre tapis.

Tarif 2€

### 9H30-11H30 ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H-11H ●

Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif 2€

### 10H-11H30 ●

Tennis de table

Pratique libre

### 13H30-15H30 ●

Fabrication de bracelet kumihimo n°2

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

### 16H-17H30 ●●

Dessin zen

Avec l'équipe de la Maison des seniors



## MERCREDI 12 FÉVRIER

### 9H30-11H30 ●

Partage de compétences : Atelier couture petites retouches

Avec Monique, *bénévole*

*N'oubliez pas d'apporter vos petites retouches.*

### 10H30-12H ●

Tai-Chi

Avec Vincent Laclotte

Tarif 2€

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du gingembre

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 13H-16H ●

Permanence juridique

Avec le Conseil Départemental d'Accès au Droit

*Rendez-vous individuel de 30 minutes*

### 14H-15H30 ●

Astuce beauté : fabriquez votre huile de massage aphrodisiaque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences : bâton de longévité

Avec Jean-Michel, *bénévole*

## JEUDI 13 FÉVRIER

### 9H30-11H30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

### 10H-11H ●

Partage de compétences : dictée

Avec Cyrienne, *bénévole*

### 14H-15H30 ●

Café cassettes autour des carnivals

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 15H-17H ●



Escapade en musique

Avec Michel Laserre de Rozel

Mozart, Les Noces de Figaro, actes 3 et 4

Tarif 2€

### 16H-18H30 ●

Fabrication de photophore sur le thème de l'amour

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 18H-20H ●

Conférence : « L'amour dans l'art »

Avec Marie-Anne Nicolas

Tarif 2€

## VENDREDI 14 FÉVRIER

### 9H30-11H ●

Origami : cœur

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du gingembre

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 14H-15H ●

Visioconférence : « La course aux étoiles »

Avec Happyvisio

*Depuis toujours l'Homme a voulu aller voir plus loin. Il a quitté son berceau, son village, quitté sa région, son pays, et puis il a voulu voir les étoiles... Et c'est lors d'une course effrénée dès l'après seconde guerre mondiale que la technologie lui a permis de progresser, jusqu'à aller poser le pied sur la lune.*

### 14H-15H30 ●

Trucs et astuces autour du bicarbonate de soude

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

## LUNDI 17 FÉVRIER

### 14H-15H ●

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Pratique encadrée*

*Tarif 2€*

### 14H-16H ●

Atelier numérique : « Créer un album photo numérique »

*Avec l'équipe de la Maison du Numérique*

### 14H-17H ●

Randonnée : « Le vieux Saint-Maur »

*Avec Michel Schwarz de la VGA Saint-Maur*

*Le point de rendez-vous vous sera*

*communiqué ultérieurement.*

## MARDI 18 FÉVRIER

### 9H30-10H15 ●

Gymsteps

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif 2€*

### 10H-11H ●

Yoga du rire

*Avec Audrey Lative*

*Tarif 2€*

### 10H30-11H30 ●

Gym douce

*Avec Agnès Guessab*

*Tarif 2€*

### 13H30-15H30 ●

Crochet : tout niveau

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Merci d'apporter du fil et un crochet.*

### 14H-17H ●

Partage de compétences : Tricotage et papot'âge

*Avec Janine, bénévole*

### 16H-17H30 ●

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.*

## MERCREDI 19 FÉVRIER

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du cumin

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif 2€*

### 14H-15H30 ●

Les bienfaits des épices en tisane : la cardamome

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H-18H ●

Partage de compétences : Visite commentée des passages couverts parisiens populaires

*Avec Christian, bénévole*

*Le point de rendez-vous vous sera*

*communiqué ultérieurement.*

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences :

gymnastique Taoïste

*Avec Jean-Michel, bénévole*

### 15H-16H ●



Tournoi de tennis de table

*En intergénérationnel avec le service jeunesse.*

## JEUDI 20 FÉVRIER

### 9H30-11H30 ●

Partage de compétences : atelier couture petites retouches

*Avec Monique, bénévole*

*N'oubliez pas d'apporter vos petites retouches.*

### 9H30-11H30 ●

Dessiner, c'est gagné

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Pratique encadrée*

### 9H30-11H30 ●

Jeux de société

*Pratique libre*

### 14H-17H ●



Créa-récup : masque de carnaval

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 15H-17H ●

Après-midi tarot

*Pratique libre*

*Apportez vos jeux si vous en avez.*

### 17H30-18H30 ●

Atelier numérique : demande de carte européenne

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 18H-20H ●

Grand jeu « Loup Garou »

*En intergénérationnel avec le service jeunesse et la Maison des seniors*

*Venez partager un moment de convivialité autour de ce jeu plein de suspense.*

### 18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premier secours

*Avec la Croix-Rouge Française*

## VENDREDI 21 FÉVRIER

### 9H30-10H30 ●

Tennis de table

*Pratique libre*

*Groupe 1*

### 9H30-11H ●

Permanence d'aide sur l'espace citoyen

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 10H45-11H45 ●

Tennis de table

*Pratique libre*

*Groupe 2*

### 11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du cumin

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

*Tarif 2€*

### 12H30-15H30 ●

Initiation aux arts plastiques

*Avec Isabelle Jones*

*Tarif 2€*

### 14H-15H30 ●

Petit bac

*Avec l'équipe de la Maison des seniors*

### 14H30-15H30 ●

Partage de compétences : dansons le cha-cha-cha

*Avec Ana, bénévole*

## LUNDI 24 FÉVRIER

### 14H-16H ●



Atelier numérique : « créer sa playlist en ligne »

*Avec la Maison du Numérique*

**14H30-15H30** ●

Yoga sur chaise  
Avec Jocelyne Rougerie  
Tarif 2€

## MARDI 25 FÉVRIER

**9H30-11H30** ●

Partage de compétences : atelier couture  
petites retouches  
Avec Monique, bénévole  
N'oubliez d'apporter vos petites retouches.

**9H30-11H30** ●



Jeux de société  
Pratique libre

**9H30-11H30** ●

Origami niveau intermédiaire  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€

**13H30-15H30** ●

Quiz sur le Portugal  
Avec l'équipe de la Maison des seniors

**14H-17H** ●

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

**15H-16H30** ●

Yoga  
Avec l'association Yoga Saint-Maur  
Le point de rendez-vous sera  
communiqué ultérieurement.

**16H-17H30** ●

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

## MERCREDI 26 FÉVRIER

**9H-12H** ●

Partage de compétences : initiation à Excel  
Avec Hervé, bénévole  
Débutant sachant utiliser Windows.

**10H-11H30** ●

Visite de l'Assemblée Nationale  
Le point de rendez-vous vous sera  
communiqué ultérieurement.

**11H-12H30** ●

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.

**13H30-14H30** ●

Partage de compétences : Do-in,  
technique d'automassage japonais  
Avec Jean-Michel, bénévole

**13H30-14H30** ●

Tennis de table  
Pratique libre  
Groupe 1

**13H30-15H30** ●

Atelier nutrition autour de la muscade  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€

**14H30-15H30** ●

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

**14H30-15H30** ●

Tennis de table  
Pratique libre  
Groupe 2

## JEUDI 27 FÉVRIER

**9H30-11H30** ●

Fabrication de bracelet kumihimo n°2  
Avec l'équipe de la Maison des seniors  
Tarif 2€

### 10H-11H ●

#### Pilates

Avec Delphine Charbonneau

Tarif 2€

### 10H30-11H30 ●



#### Visioconférence : « le volcanisme, la terre respire »

Avec Happyvisio

*En sommeil ou en activité, ils sont surveillés en permanence par les volcanologues.*

*Leurs éruptions peuvent attirer de nombreux spectateurs lorsqu'elles sont surveillées et anticipées. En revanche, les super-volcans dont les dernières éruptions connues datent de 26 000 ans (Nouvelle-Zélande) détruisent des régions entières et ont un impact climatique mondial.*

### 13H30-15H30 ●

#### Dessiner c'est gagné autour des pays

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Pratique encadrée.

### 14H-15H30 ●

#### Partage de compétences : jeu d'écriture le logorallye

Avec Michèle, bénévole

*Apportez un crayon, une gomme et du papier.*

### 16H-17H30 ●

#### Partage de compétences : jeu d'écriture le cadavre exquis

Avec Michèle, bénévole

*Jeu d'écriture collectif et ludique qui consiste à créer une histoire de manière collaborative en stimulant la créativité et l'imagination.*

*Apportez un crayon, une gomme et du papier.*

### 16H-18H30 ●

#### Séance ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Papot'âge autour du film projeté le vendredi 28 février 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 ●

#### Karaoké : « les plus belles chansons d'amour »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

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

## VENDREDI 28 FÉVRIER

### 9H-10H ●

#### Circuit training

Avec Alexandre Cœuret

Tarif 2€

### 9H30-11H ●



#### Papot'âge autour du ciné seniors

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Veillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 27 février pour participer à cet atelier.*

### 10H-11H ●

#### Atelier d'équilibre

Avec Alexandre Cœuret

Tarif 2€

### 11H-12H30 ●

#### Café cassettes autour des traditions portugaises

Avec l'équipe de la Maison des seniors

*Atelier conseillé aux seniors inscrits au voyage à Leiria.*

### 13H30-15H30 ●



#### Atelier nutrition autour de la muscade

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

### 14H-14H45 ●

#### Atelier respiration

Avec Maria Helena Goncalves

Tarif 2€



# 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.

## 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.

## SÉJOUR À LEIRIA :

La Ville vous propose un séjour du 20 au 23 mai à Leiria au Portugal, ville jumelée avec Saint-Maur-des-Fossés. Pour participer à ce séjour, vous devez être détenteur du pass seniors. Les inscriptions débiteront début janvier et une conférence de présentation du voyage aura lieu le 23 janvier à 18h.

1160 € pour un couple ou deux personnes occupant la même chambre, 640 € pour une personne en chambre individuelle. Ce tarif est tout compris pour 4 jours 3 nuits .

Transferts Saint-Maur- aéroport (aller-retour), billets d'avion, Hôtel 3 \*\*\* en pension complète (du 20 mai au soir au 23 mai midi) et toutes les visites : Batalha, Leiria (visites guidées), Obidos, Nazaré, Fatima et Alcobaça.

## 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](mailto:navetteseniors@mairie-saint-maur.com) ou par téléphone les mardis et jeudis matins au 01 45 11 65 78.

## BAL DE PRINTEMPS DES GÉNÉRATIONS :

La Maison des seniors et l'association des lycéens de Saint-Maur vous proposent de vivre un moment d'exception mêlant partage, danse, convivialité et génération autour d'un bal de printemps le 22 mars 2025. Nous ouvrirons les portes entre 17h30 et 18h ensuite, l'accès vous sera refusé. Le thème sera « couleurs et fleurs » (noir et blanc ne seront pas acceptés), faites-nous partager vos talents culinaires en apportant un de vos plats fait maison. Venez nombreux pour vivre une expérience inoubliable qui nous l'espérons, se renouvèlera chaque année. Tarif 3€.



# 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€

## SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

**10H-12H**

Anglais

*Avec Destination Loisirs Seniors*

## LUNDI 3 FÉVRIER

**10H-11H**

Gym douce

*Avec Nicolas*

**14H-18H**

Tarot

*Avec Destination Loisirs Seniors*

## MARDI 4 FÉVRIER

**15H-17H**

Grand quizz avec remise de prix

*Avec Destination Loisirs Seniors*

## MERCREDI 5 FÉVRIER

**10H-11H**

Yoga sur chaise

*Avec Nicolas*

## VENDREDI 7 FÉVRIER

**14H-15H**



Chorale

*Avec Allison*

## SAMEDI 8 FÉVRIER

**10H-12H**

Anglais

*Avec Destination Loisirs Seniors*



## LUNDI 10 FÉVRIER

**10H-11H**

Gym douce  
Avec Nicolas

**14H-18H**

Tarot  
Avec Destination Loisirs Seniors

## MARDI 11 FÉVRIER

**10H-13H**

Démonstration cuisine : cake crevette  
et crabe, en dessert une tatin poire  
au vin et cassis  
Avec Destination Loisirs Seniors

**15H-17H**



Projection théâtre suivi d'un goûter  
Avec Destination Loisirs Seniors

## MERCREDI 12 FÉVRIER

**10H-11H**

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENREDI 14 FÉVRIER

**14H-15H**

Chorale  
Avec Allison

## LUNDI 17 FÉVRIER

**10H-11H**

Gym douce  
Avec Nicolas

**14H-18H**

Tarot  
Avec Destination Loisirs Seniors

## MARDI 18 FÉVRIER

**15H-17H**

Grand quiz avec remise de prix  
Avec Destination Loisirs Seniors

## MERCREDI 19 FÉVRIER

**10H-11H**

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENREDI 21 FÉVRIER

**14H-15H**

Chorale  
Avec Allison

## LUNDI 24 FÉVRIER

**10H-11H**

Gym douce  
Avec Nicolas

**14H-18H**

Tarot  
Avec Destination Loisirs Seniors

## MARDI 25 FÉVRIER

**15H-17H**

Projection « faut rigoler » suivi  
d'un goûter  
Avec Destination Loisirs Seniors

## MERCREDI 26 FÉVRIER

**10H-11H**

Yoga sur chaise  
Avec Nicolas

## VENREDI 27 FÉVRIER

**14H-15H**

Chorale  
Avec Allison





     
@VilleSaintMaur  
saint-maur.com

En partenariat avec la conférence  
des financeurs du CD94

