



PROGRAMME
SENIORS

DU 2 AU 30 DÉCEMBRE 2024



"PARTAGEONS LA MAGIE DE NOËL AUTOUR DU MONDE"



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 »

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 2)

Lundi 20 janvier 2025 de 14h à 16h30

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 3)

Mercredi 18 décembre de 9h à 11h
Mercredi 15 janvier 2025 de 11h15 à 13h15
Vendredi 14 mars de 11h15 à 13h15

Chapitre 2 : « Cadre de vie et environnement protégé »

RANDOONÉE HISTORIQUE AVEC MICHEL SCHWARZ DE LA VGA (GROUPE 6)

Mercredi 29 janvier 2025 de 9h30 à 12h

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 7)

Mercredi 18 décembre de 11h15 à 13h15
Vendredi 17 janvier 2025 de 9h à 11h
Vendredi 14 février 2025 de 9h à 11h

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

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

Mercredi 5 février 2025 de 9h30 à 12h

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 10)

Vendredi 20 décembre de 9h à 11h
Vendredi 17 janvier 2025 de 11h15 à 13h15
Vendredi 14 février 2025 de 11h15 à 13h15

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

Vendredi 13 décembre de 14h à 17h



Chapitre 4 : « Ville dynamique et animée »

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

Vendredi 14 février 2025 de 9h30 à 12h

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 13)



Vendredi 20 décembre de 11h15 à 13h15
Mercredi 12 février 2025 de 11h15 à 13h15
Mercredi 12 mars 2025 de 11h15 à 13h15

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

Vendredi 10 janvier 2025 de 9h à 12h

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

ATELIER RECHERCHES AUX ARCHIVES MUNICIPALES (GROUPE 14)

Mercredi 8 janvier 2025 de 14h à 15h

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

Lundi 10 mars 2025 de 14h à 16h30

ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC LOÏC BONIMARE (GROUPE 16)

Mercredi 15 janvier 2025 de 9h à 11h
Mercredi 12 février 2025 de 9h à 11h
Mercredi 12 mars 2025 de 9h à 11h
Vendredi 14 mars 2025 de 9h à 11h

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

Jeudi 23 janvier 2025 de 9h à 12h

MÉMOIRE, BIEN-ÊTRE ET LIEN SOCIAL PAR LA MUSIQUE

16H30-17H30

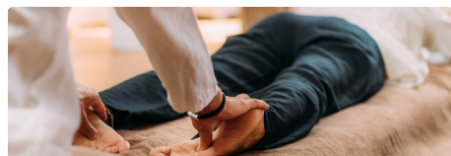
Avec Movadom

Animé par des musiciens et musicothérapeutes pour des ateliers de prévention ludique. Chant, respiration, étirements et vocalises seront au rendez-vous.

Cycle de 5 séances

Lundi 2 décembre
Lundi 9 décembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « QI GONG »



16H-17H

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 6 séances

Mardi 3 décembre
Mardi 10 décembre
Mardi 17 décembre

VIVRE PLEINEMENT, MARCHER SEREINEMENT



14H-16H

Avec Delta7

Cycle de 3 séances

Jeudi 5 décembre (10h-12h)

Jeudi 12 décembre

Jeudi 19 décembre

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

13H30-15H

Avec Jean-Hughes, bénévole

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

Cycle de 5 séances

Jeudi 12 décembre

CYCLE D'ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE



10H-12H

Avec Néosilver

Pour comprendre l'intérêt physique et mental de prendre soin de soi tout en nouant des relations avec un groupe.

Cycle de 12 séances

Vendredi 6 décembre

CYCLE D'ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

10H30-11H30

Avec Prim'Adal

Informez-vous sur le fonctionnement de l'équilibre et testez différentes facettes par le biais de situations pratiques. Les exercices ciblés seront proposés pour agir plus facilement en prévention au quotidien.

Cycle de 12 séances

Mardi 3 décembre

Mardi 10 décembre

GYM DOUCE

17H-18H

Avec Sport pour tous

Cycle de 12 séances

Jeudi 12 décembre

Jeudi 19 décembre

Jeudi 9 janvier 2025

Jeudi 16 janvier 2025

CYCLE CONFÉRENCES ARTZ : « L'ART POUR STIMULER LA MÉMOIRE »

13H30-15H

Avec ARTZ

Cycle de 4 séances

Mercredi 4 décembre : « La peinture photographique, Emile Friant : peinture ou photographie, il est difficile de trancher tant les compositions d'Emile Friant sont précises. Décélons les histoires racontées dans ses œuvres qui captivent notre regard ».

CYCLE « ART THÉRAPIE »

10H30-12H

Avec les fées du mieux être

Tarif 4€ le cycle

Cycle de 2 séances

Jeudi 5 décembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : PERCUSSIONS CORPORELLES

10H-11H

Avec Emile, bénévole

Cycle de 8 séances

Vendredi 3 janvier 2025

Vendredi 10 janvier 2025

Vendredi 17 janvier 2025

Vendredi 24 janvier 2025

CYCLE DE SOPHROLOGIE



14H30-15H30

Avec Aurélie Baquet

Tarif 4€ le cycle

Cycle de 2 séances

Mardi 3 décembre

Mardi 17 décembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : SHIATSU AU SOL

13H-14H30

Avec Jean-Michel, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 4 décembre

Mercredi 11 décembre

ATELIER : « UNE NOUVELLE VIE QUI VOUS RASSEMBLE »

Avec la Mutualité Française d'Île-de-France

Cycle de 3 jours

Mercredi 4 décembre de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h : Se présenter, se connaître, représentations liées à tous les âges puis déjeuner suivi d'un après-midi sur le thème de la prévention et de la promotion de la santé.

Mardi 10 décembre de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30, sur le thème de l'habitat, du budget et démarches administratives.

Mardi 17 décembre de 9h30 à 12h puis de 14h à 17h, sur le thème du rapport aux autres, du rapport au temps et des projets.

CYCLE PREVEN'CHUTE

13H30-15H30

Avec Talo Prevention

Cycle de 3 séances

Vendredi 6 décembre

Vendredi 13 décembre

Vendredi 20 décembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « ATELIER INNOVATION »

10H-12H

Avec Alain, bénévole

La convergence entre le brainstorming en groupe qui stimule la créativité et votre expérience personnelle peut parfois déboucher sur d'étonnants résultats et être très utile.

Cycle de 5 séances

Mercredi 11 décembre

Mercredi 18 décembre

Mercredi 8 janvier 2025

Mercredi 15 janvier 2025

Mercredi 22 janvier 2025

VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 2 DÉCEMBRE

14H-16H ●

Atelier numérique : « Ma première création graphique »

Avec la Maison du numérique

14H30-15H30 ●



Performance poétique et théâtrale

En partenariat avec le Théâtre de Saint-Maur

Les élèves de la filière AEPA du lycée

Gutenberg de Créteil vous invitent pour un

moment de complicité poétique ! Sous la

direction de Jordan Sajous, ils ont élaboré

un spectacle à partir de poèmes d'hier et

d'aujourd'hui. Venez faire avec eux cette

expérience immersive dans le monde des

mots !

MARDI 3 DÉCEMBRE

9H-12H ●●

Journée de dépistage du risque de chute

Avec Bien Vieillir

Participez à une évaluation individuelle de

20 minutes réalisée par un enseignant en

activités physiques adaptées.

9H30-11H30 ●

Café causerie : autour des traditions et fêtes à travers le monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●

Tir à l'arc

Avec l'Association des Arcs de Saint-Maur

Le lieu de rendez-vous sera communiqué

ultérieurement.

Tarif : 2 €

11H-12H ●

Méthode Feldenkrais

Avec Sophie Roy

Tarif 2€

13H30-17H ●●

Journée de dépistage du risque de chute

Avec Bien Vieillir

Participez à une évaluation individuelle de

20 minutes réalisée par un enseignant en

activités physiques adaptées.

14H-16H ●

Conférence : « La chute et l'avancée en âge »

Avec Bien Vieillir

Animée par un médecin gériatre, cette

conférence a pour but de sensibiliser à

l'importance de la chute et aux facteurs

multi-dimensionnels qui peuvent entraîner

celle-ci.

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

16H-17H30 ●

Astuce beauté : fabrication d'un baume à lèvres

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

10H-12H ●



Jeux de société

Jeux en autonomie

10H-12H30 ●

Atelier cuisine

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

11H30-13H30 ●



Atelier nutrition autour du brocolis

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif 2€*

13H30-16H ●

Atelier cuisine intergénérationnel

*Avec la Maison de la Nature
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.*

14H30-15H30 ●

Les bienfaits des graines de lin

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 5 DÉCEMBRE

9H-12H ●

Permanence France AVC

*Avec Madame Patricia Darracq, infirmière
Rendez-vous individuel de 45 minutes.*

10H30-12H ●

Dans ma hotte, il y a les trésors de la ruche

Avec Madame Blondelle

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

9H30-11H ●

Origami : fabrication d'étoile

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du brocolis

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 2
Tarif 2€*

13H30-15H30 ●

Partage de compétences : arnaques, attaques informatiques : protégez-vous !

Avec Hervé, bénévole

14H30-15H30 ●

Atelier pliage de serviette pour les fêtes

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€
Groupe 1*

LUNDI 9 DÉCEMBRE

14H-15H ●

Tennis de table

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

14H-16H ●

Atelier numérique : « Utiliser les fonctionnalités de Google Maps »

Avec la Maison du Numérique

MARDI 10 DÉCEMBRE

9H30-11H30 ●

Origami : boule de Noël

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€*

10H-11H ●

Visite de l'exposition de Noël : « Mais où est passé le Père Noël ? »

*Avec la Villa Médicis
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.*

10H-12H ●

Billard

Avec l'association ABSM de Saint-Maur
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.
Tarif 2€

10H-11H ●

Partage de compétences : causerie en anglais

Avec Evelyne, bénévole
Niveau intermédiaire

13H30-15H30 ●



Bûche de Noël

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

14H-16H ●

Partage de compétences : arnaques, attaques informatiques : protégez-vous !

Avec Hervé, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences : tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

9H30-12H30 ●

Randonnée : « Les passages couverts parisiens »

Avec Michel Schwarz de la VGA randonnée
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

10H-12H ●

Atelier numérique : « Convivial'ité »

Avec Kocoya ThinkLab, association engagée
dans la lutte contre l'illectronisme et
l'éducation à la citoyenneté numérique
Animé par un étudiant, formateur expérimenté
L'objectif principal est de favoriser les
échanges entre seniors afin qu'ils puissent
s'entraider mutuellement.

10H-12H ●

Noël à la Maison de la Nature

Atelier intergénérationnel
Décoration de la Maison de la Nature
Groupe 1

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du coing

Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif 2€

13H30-15H30 ●

Noël à la Maison de la Nature

Atelier intergénérationnel
Décoration de la Maison de la Nature
Groupe 2

14H-15H ●

Atelier Furoshiki

Avec Gwénaëlle Leroy
Technique japonaise du pliage et du nouage
de tissu destinée à l'emballage des cadeaux
Tarif 2€

14H-15H30 ●

Atelier culinaire chocolaté

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

14H-18H ●

Partage de compétences : visite commentée : « Les passages couverts parisiens »

Avec Christian Lamotte, bénévole
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

14H30-15H30 ●



Qi Gong

Avec Patrick Bourgogne
Tarif 2€

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : gymnastique Taoïste

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 12 DÉCEMBRE

9H15-11H45 ●

Conférence : « Tutelle et curatelle, tout savoir »

Avec la Maison de Justice de Champigny-sur-Marne

« Une personne qui atteint la majorité, fixée à 18 ans, est considérée juridiquement comme une personne en capacité d'exercer tous les actes de la vie civile. Cependant, lorsque cette personne se retrouve dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération de ses facultés mentales et/ou corporelles, une mesure de protection juridique peut être mise en place (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle, habilitation familiale). »

9H30-11H ●

Quizz sur les fêtes à travers le monde

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30 ●

Danse intuitive

Avec Agnès Guessab

Tarif 2€

10H30-12H ●

Partage de compétences : initiation et perfectionnement à la pétanque.

Avec Pascal, bénévole

« Jeux de pétanque en doublettes ou en triplettes. Amenez votre matériel et votre bonne humeur. »

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

14H-17H ●

Créa-récup : sapin de Noël

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Apportez des bouchons de liège et de vieilles décorations.

15H-16H30 ●

Visite du musée de l'illusion

Entrez dans le monde des illusions fascinantes, expériences visuelles et sensorielles.

Tarif 2€

Le point de rendez-vous vous sera communiqué ultérieurement.

15H30-17H30 ●

Jeux de société

Jeux en autonomie

18H-20H ●

Conférence : « Déprime saisonnière : comment booster son énergie et son moral pour l'hiver ? »

Avec Stéphanie Ireiriri, naturopathe

Avec le froid et la réduction de lumière en hiver, notre moral peut vite en prendre un coup. Découvrez comment l'alimentation, le mouvement et les plantes, peuvent être des véritables alliés pour rester en forme pendant cette période.

Tarif 2€

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premiers secours

Avec La Croix Rouge Française

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

10H-11H ●

Atelier pliage de serviette pour les fêtes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Groupe 2

Tarif 2€

10H30-11H30 ●

Pilates

Avec Delphine Charbonnaud

Tarif 2€

11H30-13H30 ●

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

14H-15H30 ●

Partage de compétences : dansons le
cha-cha-cha
Avec Anna, bénévole
Niveau débutant : les bases fondamentales.

14H-15H30 ●



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

LUNDI 16 DÉCEMBRE

14H-15H ●

Marche au bord de Marne
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

14H-16H ●

Atelier numérique : « Ma première
création sonore »
Avec la Maison du Numérique

14H-16H30 ●

Conférence - concert : « J'ai la mémoire
qui chante »
Avec ABC INSERTION
Vous trouverez un descriptif complet de la
conférence auprès de l'accueil de la Maison
des seniors.

15H30-17H30 ●

Jeux de société
Jeux en autonomie

MARDI 17 DÉCEMBRE

10H-11H ●

Pilates
Avec Delphine Charbonnaud
Tarif 2€

10H-11H ●

Partage de compétences : causerie
en anglais
Avec Evelynne, bénévole
Niveau débutant

10H-11H30 ●

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

14H-15H ●

Petit bac
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

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

15H30-17H30 ●

Atelier pain d'épices
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

10H-12H ●

Noël à la Maison de la Nature
Atelier intergénérationnel
Fabrication de décoration de fête de fin
d'année à partir d'éléments naturels.
Groupe 1
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour de l'oignon
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 1
Tarif 2€

13H30-14H30 ●

Partage de compétences : do-in
Avec Jean-Michel, bénévole

13H30-15H30 ●

Noël à la Maison de la Nature
Atelier intergénérationnel
Fabrication de décoration de fête de fin
d'année à partir d'éléments naturels.
Groupe 2
Le point de rendez-vous vous sera
communiqué ultérieurement.

14H-15H30 ●

Tangram
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H30-15H30 ●

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

14H30-15H30 ●

Spectacle de marionnettes
L'atelier marionnettes de l'association LA
RÉCRÉ présente son nouveau spectacle pour
petits et grands : «Vera mène l'enquête»
Nous ferons appel à nos 5 sens pour
retrouver notre ami.

JEUDI 19 DÉCEMBRE

10H-11H ●

Partage de compétences : dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H-11H ●

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

10H-11H30 ●

Astuce beauté : fabrication d'un baume à lèvres
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

10H30-11H30 ●

Gym douce
Avec Agnès Guessab
Tarif 2€

13H30-15H ●

Partages de compétences : rencontre de
perfectionnement autour de l'Haïku
Avec Jean-Hugues, bénévole
Merci de vous munir d'un stylo et d'arriver
avec un ou deux haïkus à retravailler.

14H-17H ●

Permanence juridique
Avec le Conseil Départemental d'Accès
au Droit
Rendez-vous personnalisé de 30 minutes.

14H30-16H ●

Anagramme
Avec l'équipe de la Maison des seniors

15H-17H ●

Escapade en musique
Avec Michel Laserre de Rozel
Noël en musique : Liszt, Bouzignac, Gabrieli,
Pierné, Tcaïkovsky.
Tarif 2€

17H-18H ●



Préparation de la soirée de Noël
Avec l'équipe de la Maison des seniors

18H-20H ●

Soirée de Noël
Noël autour du monde, venez en tenue
traditionnelle du pays de votre choix.
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Apportez ce dont vous avez envie pour
partager un moment de convivialité.
Tarif 2€

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

10H-11H ●



Atelier pliage de serviette pour les fêtes
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Groupe 3
Tarif 2€

10H-11H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture : Logorallyes
Avec Michèle, bénévole
Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et de papier.

11H30-13H30 ●

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

14H-15H ●

Dessiner c'est gagné sur le thème de Noël
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-15H30 ●

Partage de compétences : atelier d'écriture : les cadavres exquis
Avec Michèle, bénévole
Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et de papier.

LUNDI 23 DÉCEMBRE

14H-15H ●

Tennis de table
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

14H30-15H30 ●

Qi Gong
Avec Patrick Bourgogne
Tarif 2€

15H30-17H30 ●

Jeux de société
Jeux en autonomie

MARDI 24 DÉCEMBRE

9H30-11H30 ●

Sortie vélo : direction pont de Bry (20 kms)
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

9H30-10H30 ●

Atelier culinaire : confection de sablés de Noël
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

10H30-11H30 ●

Petit déjeuner de Noël
Apportez ce dont vous avez envie pour partager un moment de convivialité
Avec l'équipe de la Maison des seniors

13H30-16H30 ●

Après-midi jeux de société
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-14H45 ●

Gym d'entretien renforcement musculaire
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€

14H-17H ●



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

15H-16H30 ●

Tennis de table : les doubles de Noël
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€



INFOS PRATIQUES

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les cours d'activités physiques en entrée libre sont ouverts. Venez pratiquer de la gym tous les lundis de 16h à 16h45 du circuit training tous les jeudis de 14h à 14h45 à la Maison des seniors et de la musculation tous les jeudis de 10h à 10h45 au centre sportif Gilbert-Noël. **Pour toutes les activités sportives, veuillez vous munir de votre tapis, d'une bouteille d'eau et de votre serviette, et vous présenter à l'accueil de la Maison des seniors muni de 2 €. Sans inscription et 15 places disponibles par séance.**

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.

LUNDI 2 DÉCEMBRE

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

La gym douce permet d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie chez les personnes âgées, elle est organisée pour améliorer et préserver la santé de nos résidents. C'est une pratique qui englobe à la fois le bien-être physique et mental.

14H-18H



Tarot

Avec Destination Loisirs Sénior

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

Qu'est-ce que le Yoga sur chaise ? Contrairement au Yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, le yoga sur chaise se déroule assis sur... eh bien, une chaise, ce qui en fait l'option idéale pour celles et ceux ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques ou qui se sentent moins à l'aise au sol.

15H-17H

Grand Loto et sa ribambelle de lots

Suivi d'un goûter

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 9 DÉCEMBRE

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

La gym douce permet d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie chez les personnes âgées, elle est organisée pour améliorer et préserver la santé de nos résidents. C'est une pratique qui englobe à la fois le bien-être physique et mental.

14H-18H

Tarot

Avec Destination Loisirs Sénior

MARDI 10 DÉCEMBRE

Grand Quizz et Jeux de Mémoire

Avec Destination Loisirs Seniors

Avec remise de prix suivi d'un goûter

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

10H-11H

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 13 DÉCEMBRE

14H-15H



Chorale

Avec Allison

LUNDI 16 DÉCEMBRE

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot

Avec Destination Loisirs Sénior

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

10H-11H

Yoga sur Chaises

Avec Nicolas

VENREDI 20 DÉCEMBRE

12H



Grand Repas de Noël

Participation de 25€

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 23 DÉCEMBRE

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot

Avec Destination Loisirs Sénior

VENREDI 27 DÉCEMBRE

14H-15H

Chorale

Avec Allison

LUNDI 30 DÉCEMBRE

10H-11H

Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H

Tarot

Avec Destination Loisirs Sénior



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

Ne pas jeter sur la voie publique

En partenariat avec la conférence
des financeurs du CD94

