

Saint-Maur

SM

La
Semaine
bleue

DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE

PROGRAMME
SENIORS

DU 30 SEPTEMBRE AU 31 OCTOBRE 2024



"RÊVONS LA VIE EN COULEUR, C'EST LE SECRET DU BONHEUR"



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** »
par téléphone au 01 45 11 65 17
ou sur place à la Maison des seniors

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

LES CYCLES D'ATELIERS & D'ACTIVITÉS

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « VALORISEZ VOS VIEUX PC EN REPLAÇANT WINDOWS PAR LINUX »

9H30-12H ●

Avec Jean-Louis, bénévole

Apportez une clé USB de 4 à 32 Go et un vieux PC de plus de 5 à 20 ans d'âge.

Cycle de 2 séances

Mercredi 2 octobre

Mercredi 16 octobre

ATELIER « E-SPORT »



10H-12H ET 14H-16H ●

Avec Delta7

Présentation avec quizz de connaissance E-sport. Idéale pour lutter contre le phénomène de l'illectronisme mais aussi parfait pour améliorer l'état de santé des seniors tant sur le plan cognitif que physique.

Cycle de 6 séances

Mardi 1^{er} octobre 14h-16h

Mercredi 9 octobre 14h-16h

Mardi 22 octobre 10h-12h

Mardi 29 octobre 14h-16h

Mardi 5 novembre 10h-12h

Mardi 12 novembre 10h-12h

CYCLE STAGE PHOTO

13H30-15H30 ●

Stage photo de 3 jours en partenariat avec les Ateliers d'arts et le théâtre.

Exposition des photos du 4 novembre au 12 décembre au théâtre.

Vernissage le 12 novembre à 19h, suivi de la représentation du spectacle Les gratitudes (invitations pour les seniors participants au stage photo pour le vernissage et 22€ la place de théâtre) sous présentation du pass

Cycle de 3 séances

Mercredi 2 octobre (Maison des seniors)

Jeudi 3 octobre (Maison des seniors ou ext.)

Vendredi 4 octobre (Théâtre de Saint-Maur)

CYCLE NUMÉRIQUE : PROGRAMMATION CRÉATIVE 1 : LES FORMES BASIQUES

14H-16H ●

Avec la Maison du numérique

Cycle de 3 séances

Lundi 7 octobre

Lundi 21 octobre

Lundi 4 novembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « CYCLE AUTOUR DE LA PHOTO »

14H-15H30 ●

Avec François, bénévole

Apportez votre appareil photo

Cycle de 3 séances

Mardi 8 octobre

Mardi 22 octobre

Mardi 5 novembre

CYCLE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET NUTRITION

16H-17H ● ●

Avec AS Mouvement

Un test d'évaluation physique en séance 1 sera effectué pour créer un programme personnalisé et adapté : équilibre, proprioception, renforcement musculaire, mobilité, souplesse, stratégie de relevé de chute...

Cycle de 10 séances

*Mardi 8 octobre
Mardi 15 octobre
Mardi 22 octobre
Mardi 29 octobre
Mardi 5 novembre
Mardi 12 novembre
Mardi 19 novembre*

ATELIER + DE PAS



10H-11H ●

Avec Saparman

Sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique quotidienne, notamment la marche, en proposant des petits défis à relever avec des podomètres fournis.

Cycle de 5 séances

Jeudi 10 octobre

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 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 25 octobre
Vendredi 8 novembre
Vendredi 15 novembre
Vendredi 22 novembre
Vendredi 29 novembre
Vendredi 6 décembre*

PARTAGE DE COMPÉTENCES : PERCUSSIONS CORPORELLES

10H-11H ●

Avec Émile, bénévole

Cycle de 8 séances

*Vendredi 4 octobre
Vendredi 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 25 octobre*

CYCLE D'ATELIER NUTRITION

13H30-15H30 ●

Avec Néosilver

Apprenez à déchiffrer les étiquettes, redécouvrez le plaisir de cuisiner tout en analysant la composition de l'assiette et les liens entre nutrition et hygiène de vie globale.

Cycle de 7 séances

*Vendredi 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 25 octobre*

CYCLE D'ATELIER « MIEUX GÉRER LA DOULEUR »

9H30-11H ●

Avec Brain Up

Pour mieux comprendre les mécanismes de la douleur, avoir un regard objectif et bienveillant sur vos propres douleurs, et appréhender votre relation avec les médicaments.

Cycle de 5 séances

Mardi 8 octobre

Mardi 15 octobre

CYCLE SOPHROLOGIE



14H30-15H30 ●

Avec Aurélie Baquet

Cycle de 2 séances

Mardi 8 octobre

Mardi 12 novembre

Tarif 4€

CYCLE D'ATELIER « POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTÉ »



13H30-15H30 ●

Avec Brain Up

Cycle de 5 séances

Vendredi 11 octobre

Vendredi 18 octobre

CYCLE D'ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

10H-11H ●

Avec Prim'Adal

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

Cycle de 12 séances

Mardi 8 octobre

Mardi 15 octobre

Mardi 22 octobre

Mardi 29 octobre

Mardi 5 novembre

Mardi 12 novembre

Mardi 19 novembre

Mardi 26 novembre

Mardi 3 décembre

Mardi 10 décembre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : QI GONG

16H-17H ●

Avec Mireille, bénévole

Cycle de 5 séances

Mardi 1^{er} octobre

Mardi 8 octobre

Mardi 15 octobre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « SHIATSU AU SOL »

13H-14H30 ●

Avec Jean-Michel, bénévole

Prévoir un coussin

Cycle de 2 séances

Mercredi 2 octobre

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « SHIATSU AU SOL »



13H-14H30 ●

Avec Jean-Michel, bénévole

Prévoir un coussin

Cycle de 2 séances

Mercredi 16 octobre

Mercredi 23 octobre

GYM DOUCE



17H-18H ●

Avec Sport pour tous

Cycle de 12 séances

Jeudi 10 octobre

Jeudi 17 octobre

Jeudi 24 octobre

Jeudi 31 octobre

Jeudi 7 novembre

Jeudi 14 novembre

Jeudi 21 novembre

Jeudi 28 novembre

Jeudi 5 décembre

Jeudi 12 décembre

Jeudi 19 décembre

Jeudi 9 janvier 2025

Jeudi 16 janvier 2025

PARTAGE DE COMPÉTENCES : LECTURES EN CRÈCHE

Avec Florence, bénévole

Cycle de 8 séances

14H-16H ●

À la médiathèque Germaine-Tillion

Mercredi 16 octobre

Mercredi 20 novembre

La date du mois de décembre vous sera
communiquée ultérieurement.

15H45-16H45 ●

À la crèche des Petits Chaperons Rouges

3 passage Henri Dunant

Mardi 22 octobre

Mardi 26 novembre

La date du mois de décembre vous sera
communiquée ultérieurement.

PARTAGE DE COMPÉTENCES : « BONJOUR MON CLOWN INTÉRIEUR »



10H-12H30 ●

Avec Claude, bénévole

Cycle de 2 séances

Mercredi 23 octobre

Mercredi 30 octobre

**CYCLE CONFÉRENCE AVEC ARTZ :
« L'ART POUR SIMULER LA MÉMOIRE »**

13H30-15H ●

Avec ARTZ

Cycle de 4 séances

Mercredi 23 octobre :

La peinture de paysage. *Arpentons Londres, les bords de Seine et évadons-nous dans les paysages de Claude Monet et de Constantin Dutilleux.*

Mercredi 6 novembre :

Le portrait au XIX^e siècle, Carolus-Duran. *Observons ensemble le talent de ce grand peintre lillois exposé dans le monde entier.*

Mercredi 20 novembre :

Le musée Guimet, le bestiaire asiatique : réel ou fabuleux. *Redécouvrons ensemble les animaux qui habitent le musée Guimet. De l'éléphant au dragon, en passant par le dromadaire, les chefs d'œuvre sont nombreux.*

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 ATELIER « CYBERSÉCURITÉ »

14H-16H ●

Ce cycle vous donnera l'occasion de participer à une conférence sur les risques liés à l'utilisation d'internet, suivi de deux séances de mise en pratique autour d'un jeu spécialement conçu sur cette thématique, puis, vous finirez par une séance de questions/réponses et de partage d'expériences.

Cycle de 4 séances

Jeudi 31 octobre

Jeudi 7 novembre

Jeudi 14 novembre

Jeudi 21 novembre



VILLE DE SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS



*La
Semaine
bleue*

**Du 30 septembre
au 6 octobre**

Ateliers, balades, initiations...



@VilleSaintMaur
saint-maur.com

Du 30 septembre au 6 octobre, La semaine bleue revient à Saint-Maur ! Cette année encore, c'est une programmation riche et renouvelée qui a été mise au point par le service senior et en partenariat avec plusieurs associations locales. Une grande diversité d'animations sera proposée afin de satisfaire tous les goûts et toutes les envies dans un bel esprit de partage.

LUNDI 30

9h30-10h30 ●

Danse en ligne

Avec l'association A3A

9h30-10h30 ●

Qi Gong

Avec l'association Université Pour Tous et animé par Florence Choffrut
Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-11h ●

Pilates

Avec l'association A3A
Rendez-vous communiqué ultérieurement

11h-12h ●

Danse de salon

Avec l'association Samedi Dimanche Actif et Chaleureux

11h-12h ●

Gym douce

Avec l'association A3A
Rendez-vous communiqué ultérieurement

14h-15h ●

Taï-Chi

Avec l'association A3A

14h-17h

Patchwork

Avec l'association Oxygène
Rendez-vous communiqué ultérieurement

15h-16h ●

Atelier "Windows 10"

Avec l'association Université Pour Tous et animé par Sophie Bossu
Rendez-vous communiqué ultérieurement

15h-16h30 ●

Sophrologie-méditation

Avec l'association Université Pour Tous et animée par Tarita Alouiat
Rendez-vous communiqué ultérieurement

MARDI 1^{er}

9h-10h30 ●

Yoga

Avec l'association Université Pour Tous et animé par Valérie Jorge
Rendez-vous communiqué ultérieurement

9h30-10h30 ●

Danse en ligne

Avec l'association A3A

9h-12h ●

Broderie

Avec l'association Oxygène
Réalisation d'un pique aiguille en broderie suisse
Rendez-vous communiqué ultérieurement

9h30-10h30 ●

Initiation au Taï-chi

Avec l'association A3A
Rendez-vous communiqué ultérieurement

9h30-11h30 ●

Fabrication bracelet kumihumo

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10h-11h30 ●

Etre grands-parents aujourd'hui :

Quelle place ai-je au sein de la famille ?

Les grands-parents sont une grande source d'affection et d'attention pour leurs petits-enfants. Mais alors, comment doivent-ils se positionner ? Quel rôle jouent-ils au sein de la famille d'aujourd'hui ?
Avec L'UDAF 94, Myriam Diallo et Madame Hebel

10h-11h30 ●

Pétanque

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-12h ●

Initiation à L' art

Réalisation d'un mini tableau en coquilles d'œufs

Exposition de la réalisation
Avec l'association Oxygène
Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h30-12h ●

Atelier reliure

Avec l'association la Récré
Rendez-vous communiqué ultérieurement

14h-15h ●

Trucs et astuces : autour des bleus

Venez échanger sur vos remèdes et solutions contre les marques de coups
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-15h ●

Stretching postural

Avec l'association A3A
Rendez-vous communiqué ultérieurement

14h-15h ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-17h ●

Peinture sur porcelaine

Avec l'association A3A et animée par Samira Mekki
Rendez-vous communiqué ultérieurement

14h-17h ●

Tricotage et papot'âge

Partage de compétences avec Janine, bénévole

16h-17h ●

Les bienfaits de l'eau de rose et de bleuet

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 2

9h30-11h ●

Sortie vélo : "Boucle de la Marne"

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9h30-11h ●

Jeux de société

En entrée libre

9h30-12h ●

Visite de l'île Sainte Catherine

Avec Michel Schwarz
Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-11h ●

Causerie en anglais

Partage de compétences avec Evelyne, bénévole

10h-12h ●

À la découverte de l'avifaune

Atelier intergénérationnel
Sensibilisation aux oiseaux et fabrication de nichoirs
Avec la Maison de la Nature

Groupe 1

10h-12h ●

Broderie

Avec l'association la Récré
Rendez-vous communiqué ultérieurement



*La
semaine
bleue*

10h-12h30 ●

Cartonnage

Avec l'association Oxygène
Démonstration et réalisation
d'un petit objet

*Rendez-vous communiqué
ultérieurement*

11h30-13h30 ●

Atelier nutrition : autour du bleu

Avec l'équipe de la Maison des
seniors

12h15-13h15 ●

"Allez les bleus"

Tournoi de volley et de
badminton

Avec l'équipe de la Maison des
seniors

*Rendez-vous au Centre sportif
Gilbert Noël*

13h30-15h30 ●

À la découverte de l'avifaune

Atelier intergénérationnel
Sensibilisation aux oiseaux et
fabrication de nichoirs

Groupe 2

Avec la Maison de la Nature

14h-15h30 ●

Jouons avec les chiffres

Avec l'équipe de la Maison des
seniors

14h30-15h30 ●

Gymnastique Taoïste

Partage de compétences avec
Jean-Michel, bénévole

JEUDI 3

9h30-11h30 ●

Conférence : "Prévention et sensibilisation autour des vols par effraction, des vols à la fausse qualité, des escroqueries et des dangers des paiements par internet"

Avec Monsieur le Commissaire
Libeyre

9h30-11h45 ●

Créa-récup : sac en jeans

Apportez vos vieux jeans pour
les recycler

Avec l'équipe de la Maison des
seniors

10h30-12h ●

Les trésors de la ruche pour prendre soin de soi naturellement

Avec Madame Blondelle

13h30-14h30 ●

Conférence autour des appareils auditifs

Avec Sarah Bitbol

Cet événement a pour objectif
de vous sensibiliser et de vous
rassurer, en précisant que
la baisse de l'audition n'est
pas une fatalité. L'idée est de
lever les représentations et
les tabous et d'apporter des
solutions.

14h-15h30 ●●

Fabrication d'une crème hydratante visage

Avec l'équipe de la Maison des
seniors

14h-15h30 ●

Atelier d'écriture :

Découverte de l'Haïku

Partage de compétences avec
Jean-Hugues, bénévole
Merci de vous munir d'un
cahier et d'un stylo

14H45-17H15 ●

Dépistage auditif

Dépistage individuel de 15 min
Avec Sarah Bitbol

15h30-16h30 ●

Qi Gong

Avec l'association A3A
Rendez-vous communiqué
ultérieurement

16h30-18h ●

Préparation de la Soirée Country

Avec l'équipe de la Maison des seniors

18h-20h ●

Soirée Country

Venez partager une soirée sur le thème des cow-boys et assister à une représentation de la danse "Texas Hold'em" par les seniors

Apportez ce dont vous avez envie pour un moment de partage et de convivialité

Avec l'équipe de la Maison des seniors

VENDREDI 4

9h-10h ●

Stretching postural

Avec l'association A3A

9h30-10h30 ●

Tangram

Avec l'équipe de la Maison des seniors

9h30-12h ●

Visite de l'île Fanac et Polangis

Avec Michel Schwarz

Pouvoir marcher sans difficulté, prévoir de bonnes chaussures de marche

Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-11h ●

Cartonnage

Avec l'association A3A

Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-11h ●

Zumba seniors

Avec l'association A3A

Pour tous les niveaux

10h- 11h30 ●

Atelier reliure

Avec l'association La Récré

Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-12h ●

Atelier peinture sur porcelaine

Avec l'association Oxygène

Groupe 1

Rendez-vous communiqué ultérieurement

10h-12h ●

Art floral

Avec l'association A3A et

animé par Dominique Girard

10h30-11h30 ●

Musculation

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous au Centre sportif Gilbert Noël

11h30-13h30 ●

Atelier nutrition : autour du bleu

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-15h ●

Marche dynamique de 5 km

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Rendez-vous communiqué ultérieurement

14h-15h30 ●

Petit bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14h-15h30 ●

Vitrail

Avec l'association A3A

Groupe 1

Rendez-vous communiqué ultérieurement

14h-15h30 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie



La
Semaine
bleue

SAMEDI 5

14h-16h ●

Cartes scrapbooking

Avec l'association la Récré
*Rendez-vous communiqué
ultérieurement*

14h-16h ●

Atelier peinture sur porcelaine

Avec l'association Oxygène
Motif réalisé sur un petit objet
blanc
Groupe 2
*Rendez-vous communiqué
ultérieurement*

14h-17h ●

Autour du tricot

Démonstration et réalisation
d'un petit ouvrage
Avec l'association Oxygène
*Rendez-vous communiqué
ultérieurement*

14h30-15h15 ●

Atelier découverte et respiration

15h-16h ●

Danse country

Avec l'association Samedi
Dimanche
Actif et Chaleureux

15h45-17h ●

Vitrail

Avec l'association A3A
Groupe 2
*Rendez-vous communiqué
ultérieurement*

14h-18h ● Découverte des différentes activités de l'association LUBP et

partage d'un goûter
Avec l'association LUBP
*Rendez-vous communiqué
ultérieurement*

La
semaine
bleue

Un évènement national
dédié aux retraités et
aux seniors



VOS RENDEZ-VOUS

LUNDI 7 OCTOBRE

15H-17H ●

Atelier transition de vie

Qui a dit que c'était simple de passer d'une vie professionnelle, le plus souvent rythmée par le réveil et les obligations diverses, à la retraite, nouvelle vie pleine de promesses et d'envies à concrétiser ? A partir de l'expérience des plus aguerris, les jeunes ou futurs retraités pourront partager leur questionnement et peut-être leur hantise dans la bonne humeur et la solidarité.

*Avec Alessandra De Salvatore
Tarif 2€*

MARDI 8 OCTOBRE

10H-11H ●

Partage de compétences :

Causerie en anglais

*Avec Evelyne, bénévole
Niveau débutant*

11H-12H ●

Méthode Feldenkrais

*Avec Sophie Roy
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 9 OCTOBRE

10H-11H30 ●

Pétanque

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Rendez-vous communiqué ultérieurement
Tarif 2€*

13H-14H30 ●

Partage de compétences :

Shiatsu sur chaise

Avec Jean-Michel, bénévole

14H-17H ●

Partage de compétences : « Du VIII^e au XVII^e arrondissement, une promenade pleine de découvertes »

Avec Brigitte, bénévole

*Merci de vous munir d'une bouteille d'eau
Rendez-vous communiqué ultérieurement*

14H-18H ●

Partage de compétences :

Randonnée de 10 km

Avec Christian, bénévole

Rendez-vous communiqué ultérieurement

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : Do-in

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 10 OCTOBRE

9H30-10H30 ●

Visioconférence : « William Turner, le père des impressionnistes »

Avec Happyvisio

William Turner est un peintre anglais du XIX^e siècle. Il a notamment réalisé de nombreuses aquarelles, et il est très connu pour ses travaux sur la couleur et la lumière. Ses sujets préférés étaient les paysages de toutes les sortes.

10H30-11H45 ●

Jeux de société

En entrée libre

14H-15H30 ●

Partage de compétences :

Atelier d'écriture : découverte de l'Haïku

Partage de compétences avec Jean-Hugues, bénévole

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

15H-17H ●

Initiation aux échecs

Avec le club d'échecs

de Chennevières-sur-Marne

18H-20H ●

Conférence : « Le poids des secrets »

Statistiquement, chacun de nous sera porteur d'une douzaine de secrets au cours de sa vie. Selon leur nature, certains secrets nous pèsent, nous étouffent, d'autres au contraire, nous rassurent, nous valorisent. Comment naissent les secrets, comment agissent-ils sur nous, quel est leur rôle dans la société, comment les protéger ou s'en défaire ? On en parle !

*Avec Prom's et animée par Olivia Ribardière
Tarif 2€*

VENDREDI 11 OCTOBRE

10H-11H30 ●

Pilates

Avec Delphine Charbonnaud

Tarif 2€

14H-17H ●

Partage de compétences : « Du VIII^e au XVII^e arrondissement, une promenade pleine de découvertes »

Avec Brigitte, bénévole

*Merci de vous munir d'une bouteille d'eau
Rendez-vous communiqué ultérieurement*

LUNDI 14 OCTOBRE

13H45H-17H30 ●

Cérémonie de récompenses des partages de compétences seniors

En présence de Monsieur le Maire.

Parallèlement, une exposition éphémère regroupera l'ensemble des œuvres réalisées par les seniors de la Maison des seniors.

14H-16H ●

Atelier numérique : Les bases avant l'@

Avec la Maison du Numérique

14H-17H ●

Balade « Parc haute île »

Avec l'association Ecophylle

Rendez-vous communiqué ultérieurement

Tarif 2€

16H-17H30 ●

Jeux de société

En entrée libre

MARDI 15 OCTOBRE

9H-12H ●

Permanence de médiation familiale

Avec l'Union Départementale des

Associations Familiales

Rendez-vous individuel de 45 minutes

9H30-11H30 ●

Création de pin's « octobre rose »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

Groupe 1

14H-17H ●

Partage de compétences :

Tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H30-17H ●

Jouons avec les verbes

Avec l'équipe de la Maison des seniors

MERCREDI 16 OCTOBRE

10H-11H ●

Partage de compétences :
Causerie en anglais
Avec Evelyne, bénévole

10H-12H30 ●



Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la Nature
Rendez-vous communiqué ultérieurement
Groupe 1

12H15-13H15 ●

Badminton
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€
Rendez-vous au Centre sportif Gilbert Noël

13H30-15H30 ●

Atelier nutrition autour du raisin



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

13H30-16H ●

Atelier cuisine intergénérationnel
Avec la Maison de la Nature
Rendez-vous communiqué ultérieurement
Groupe 2

14H-15H ●



Fabriquez votre Kéfir
Partage de compétences avec Jean-Louis,
bénévole
«Ensemble de bactéries et de levures qui
sert à faire fermenter un liquide sucré pour
en faire une boisson pétillante»

14H30-15H30 ● ●

Partage de compétences :
Bâton de longévité
Avec Jean-Michel, bénévole
Le bâton de longévité contribue à une plus
grande souplesse, un meilleur équilibre et
participe à réduire le stress et la tension
musculaire

JEUDI 17 OCTOBRE

9H30-11H30 ●

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

10H-11H ●

Partage de compétences : Dictée
Avec Cyrienne, bénévole

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « Être aidant d'une
personne aphasique »
Avec Happyvisio
Comment accompagner et aider une
personne aphasique ? Quels outils mettre
en œuvre ? Quelles facilitations utiliser
pour permettre à la personne aphasique
de s'exprimer ? Comment s'ajuster pour
conserver une relation de qualité ?

14H-15H ●

Partage de compétences :
Atelier d'écriture : « Rencontre de perfectionnement autour du Haïku »
Avec Jean-Hugues, bénévole
S'adresse à un public connaissant les bases de l'écriture de haïkus, et qui souhaite perfectionner par l'échange au sein d'un groupe des haïku déjà écrits chez eux au préalable.
Se munir d'un cahier et d'un stylo

14H-15H30 ●



Conseils pour entretenir vos plantes pendant l'hiver
Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

Permanence France AVC
Avec Madame Patricia Darracq, infirmière
Rendez-vous personnalisé de 45 minutes

15H-17H ●

Initiation à la boule parisienne
Avec Monsieur Jouanny de la VGA Pétanque
Découverte de la boule parisienne
Apportez votre matériel et votre joie de vivre
Rendez-vous communiqué ultérieurement

16H-18H ●



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

18H-20H ●

Conférence : « Les plus beaux Opéras du monde »
Avec Mathilde Hager
Tarif 2€

18H45-20H15 ●

Initiation aux gestes de premiers secours avec la Croix Rouge Française

VENDREDI 18 OCTOBRE

9H30-11H ●

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

13H30-15H30 ●

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

LUNDI 21 OCTOBRE

15H30-17H30 ● ●

Atelier peinture autour des feuilles mortes
Avec Marc Leroux
Tarif 2€

16H-17H ●

Visioconférence : « L'intelligence artificielle générative »
Avec Happyvisio
Que vous soyez curieux de découvrir les dernières technologies ou que vous souhaitiez comprendre comment elles peuvent améliorer votre quotidien, cette conférence est faite pour vous.

MARDI 22 OCTOBRE

10H-11H30 ●

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

14H-17H ●

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

14H30-15H30 ●

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

MERCREDI 23 OCTOBRE

10H30-12H ●

Initiation Tai-Chi
Avec Vincent Laclotte
Tarif 2€

11H30-13H30 ●



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

14H-15H30 ●

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

14H-18H ●

Partage de compétences :
Visite commentée : Montmartre
Avec Christian, bénévole
Rendez-vous communiqué ultérieurement

14H30-15H30 ●

Partage de compétences :
Gymnastique Taoïste
Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 24 OCTOBRE

9H30-11H30 ●



Création de pin's « octobre rose »
Avec l'équipe de la Maison des seniors
Tarif 2€
Groupe 2

9H30-11H30 ●

Initiation aux échecs
Avec le club d'échecs de Chennevières

10H-11H30 ●

Jeux de société
En entrée libre

13H30-15H30 ●

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

13H30-16H ●

Permanence juridique
*Avec le Conseil Départemental de l'Accès
aux droits*
Rendez-vous individuel de 30 minutes

14H-15H30 ●

Partage de compétences :
Atelier d'écriture : « Logorallyes »
Avec Michèle, bénévole
*Merci de vous munir d'un crayon, d'une
gomme et du papier ou cahier*
Groupe 1

15H-17H ●

Escapade en musique :
« Un avant-goût d'Halloween »
*Moussorgsky Une nuit sur le Mont
Chauve, Berlioz Songe d'une nuit de Sabbat,
Saint-Saëns La danse Macabre et enfin
Dukas L'apprenti sorcier*
Avec Michel Laserre de Rozel
Tarif 2€

16H-17H30 ●

Partage de compétences : Atelier d'écriture : Logorallyes

Avec Michèle, bénévole

Merci de vous munir d'un crayon, d'une gomme et du papier ou d'un cahier
Groupe 2

16H-18H30 ●



Séance ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Papot'âge autour du film projeté le vendredi 25 octobre 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

19H-20H ●

Art et mythologie : « Grands décors »

L'appartement d'Anne d'Autriche au Louvre, la salle des Saisons

Avec Mathilde Bellec Guide

Tarif 2€

VENDREDI 25 OCTOBRE

9H30-10H45 ●

Papot'âge autour du ciné senior

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Veuillez assister à la séance ciné seniors du jeudi 24 octobre pour participer à cet atelier

9H30-11H30 ●

Partage de compétences : «Arnaques, attaques informatiques : protégez-vous!»

Avec Hervé, bénévole

11H30-13H30 ●

Atelier nutrition autour du butternut

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

14H-15H30 ●

Petit Bac

Avec l'équipe de la Maison des seniors

LUNDI 28 OCTOBRE

14H-15H ●

Tennis de table

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

14H-16H ●

Atelier numérique : « Intelligence artificielle – Cas pratique »

Avec la Maison du Numérique

MARDI 29 OCTOBRE

9H30-11H ●

Dessin c'est gagné thème Halloween

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-11H30 ●

Creusons-nous les méninges

Avec l'équipe de la Maison des seniors

14H-17H ●

Partage de compétences :

Tricotage et papot'âge

Avec Janine, bénévole

15H30-17H ●

Fabrication d'une crème hydratante visage

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

MERCREDI 30 OCTOBRE

10H-11H30 ●

Sortie vélo : « Boucle de la Marne »

Avec l'équipe de la Maison des seniors

Tarif 2€

10H30-11H45 ●

Jeux de société ●

En entrée libre

13H30-15H30 ●

Atelier nutrition : « Bonbons sains »

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

13H30-14H30 ●

Partage de compétences :

Bâton de longévité

Avec Jean-Michel, bénévole

Le bâton de longévité contribue à une plus grande souplesse, un meilleur équilibre et participe à réduire le stress et la tension musculaire

14H-15H30 ●

Tennis de table

Jeux en autonomie

14H30-15H30 ●

Partage de compétences : Do-In

Avec Jean-Michel, bénévole

JEUDI 31 OCTOBRE

9H30-11H ●

Échange autour d'une phobie

Avec l'équipe de la Maison des seniors

10H-12H ●



Amigurumis : « Édition spéciale Halloween »

«Fabrication d'araignées effrayantes au crochet»

Réservé aux personnes sachant un minimum crocheter

*Avec l'association la Récré et animé par
Christiane*

10H30-11H30 ●

Visioconférence : « La Rome antique, des origines à la chute de l'Empire »

Avec Happyvisio

14H-16H ●

Créa-récup : « un bonbon ou un sort »

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
Qui dit fête d'Halloween, dit chasse aux bonbons ! Le 31 octobre au soir, les enfants vont partir en quête de bonbons et pour l'occasion il faut être bien équipé.
Venez avec votre petit enfant (atelier en duo) fabriquer votre bonbonnière.*

16H30-18H ●

Contes et légendes d'horreur

*Avec l'équipe de la Maison des seniors
« Venez échanger sur vos lectures ou films d'horreur »*

18H-20H ●

Soirée grand jeu du « Loup-Garou »

*C'est la nuit. Des créatures inquiétantes se cachent dans l'ombre. Mais heureusement, le soleil va bientôt se lever et l'on verra ce que le jour nous réserve. «Loup-garou pour une nuit» est un jeu de rôle rapide dans lequel il est question de bluff, de ruse, de dissimulation et de tromperie. Qui sont les dangereux loups-garous ? La voyante peut-elle apporter la lumière dans l'obscurité ?
Apportez ce dont vous avez envie pour un moment de partage et de convivialité.
Avec l'équipe de la Maison des seniors*



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.

PARTENAIRES:



RÉSIDENCE AUTONOMIE DE LA PIE



Infos pratiques :

23 avenue d'Arromanches
94100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01 48 86 03 02

Toutes les activités sont sur inscription, par téléphone ou sur place.

LA CHORALE DU BEL'ÂGE

TOUS LES LUNDIS DE 15H30 À 16H30 ●

TOUS LES JEUDIS DE 11H À 12H ●

Avec Allison Baillieul

Échauffement de la voix et chant accompagné au piano.

PEINTURE ET DESSIN

TOUS LES MARDIS DE 14H30 À 16H30 ●

Avec Danielle Fisher

Réalisation d'œuvres avec modèle en fonction des souhaits.

ATELIER MÉMOIRE ET QUIZ

TOUS LES JEUDIS DE 15H À 17H30 ●

Avec Destination Loisirs Seniors

GYM ÉQUILIBRE : PRÉVENTION DES CHUTES

TOUS LES VENDREDIS DE 10H30 À 11H30 ●

Avec Prim'adal

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.

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

15H-17H ●

Projection : Faut Rigoler

*Les meilleurs sketches de Fernant RAYNAUD
suivi d'un goûter*

MERCREDI 2 OCTOBRE

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 ●

La dictée de Saint-Maur

Suivi d'un goûter

VENDREDI 4 OCTOBRE

14H-18H ●

Chorale

Avec Allison

LUNDI 7 OCTOBRE

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. C'est
une pratique qui englobe à la fois le bien-être
physique et mental.*

14H-18H ●



Jeux de sociétés : tarot et autres...

Avec Destination Loisirs Sénior

MARDI 8 OCTOBRE

10H-13H ●

Atelier cuisine : risotto de moules/

Dessert : tarte amande aux poires

Avec Destination Loisirs Seniors

15H-17H ●

Grand quizz et jeux de mémoire

Avec remise de prix suivi d'un goûter

Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 9 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

15H-17H ●

Grand Loto et sa ribambelle de lots

JEUDI 10 OCTOBRE

10H-14H ●

Réflexologie plantaire

Séance de ½ heure

Avec Anne-Sophie

VENREDI 11 OCTOBRE

14H-18H ●

Chorale

Avec Allison

LUNDI 14 OCTOBRE

10H-11H ●



Gym douce

Avec Nicolas

14H-18H ●



Jeux de sociétés : Tarot et autres...

Avec Destination Loisirs Sénior

MERCREDI 16 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise

Avec Nicolas

VENREDI 18 OCTOBRE

14H-18H ●

Chorale

Avec Allison

LUNDI 21 OCTOBRE

10H-11H ●



Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H ●



Jeux de sociétés : tarot et autres...
Avec Destination Loisirs Sénior

MARDI 22 OCTOBRE

15H-17H ●

Projection : *On m'appelle Émilie*
Avec Maria PACÔME et Patrick BRUEL.
Avec Destination Loisirs Sénior

MERCREDI 23 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

JEUDI 24 OCTOBRE

10H-14H ●

Réflexologie plantaire
Séance de ½ heure
Avec Anne-Sophie

VENREDI 25 OCTOBRE

14H-18H ●

Chorale
Avec Allison

LUNDI 28 OCTOBRE

10H-11H ●



Gym douce
Avec Nicolas

14H-18H ●



Jeux de sociétés : tarot et autres...
Avec Destination Loisirs Sénior

MARDI 29 OCTOBRE

15H-17H ●

Grand quizz et jeux de mémoire
Avec remise de prix suivi d'un goûter
Avec Destination Loisirs Seniors

MERCREDI 30 OCTOBRE

10H-11H ●

Yoga sur chaise
Avec Nicolas

   
@VilleSaintMaur
saint-maur.com