

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](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** »  
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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>er</sup>

**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<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> 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

Veillez 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](mailto: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<sup>ER</sup> 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**