

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS



JANV. À  
AVRIL 2022

Pour tout renseignement complémentaire  
☎ Sandrine Kadoche, service animations  
retraites au 01 45 18 80 57

# JANVIER

## INTERVENTIONS INTERACTIVES ANIMÉES PAR PASCALE BRAS-GOETSCHEL

Se compose de 4 séances

« Mon livret APAAR », pour être bien dans son corps, bien dans sa tête et dans sa vie. Ce livret a été pensé pour que vous puissiez prendre soin de vous, tout en vous divertissant :

- Une partie « corporelle » mêlant activités physiques et imaginaires.
- Une partie « mémoire » conçue autour de thèmes ludiques, culturels et artistiques.



### MARDI 4 JANVIER : 1<sup>ère</sup> INTERVENTION

**14 h** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

- Café de bienvenue pour faire connaissance.
- Présentation du livret et conseils d'utilisation (vidéo projection).
- Découverte corporelle en groupe-musiques originales.
- Activités « mémoire » ludiques en groupe.
- Un livre et un CD seront offerts.

### Participation sur inscription

Départ du car à 13 h 30  
Arrêt « Pont de Charenton »



## MARDI 11 JANVIER : 2<sup>e</sup> INTERVENTION

**14 h** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

- Conférence sur l'équilibre, la prévention et l'éducation à la santé.
- Animation, débriefing, temps d'échanges, sur l'utilisation du livret.

### Participation sur inscription :

Départ du car à 13 h 30  
Arrêt « Pont de Charenton »

.....

## SAMEDI 15 JANVIER : THÉÂTRE SPECTACLE « MARIE DES POULES »

**20 h** • Théâtre du Val d'Osne  
49 rue du Maréchal Leclerc

**Participation sur inscription : 5 €**  
**(à régler à la régie en Mairie)**

Départ du car à 19 h • Arrêt « Pont de Charenton »

.....

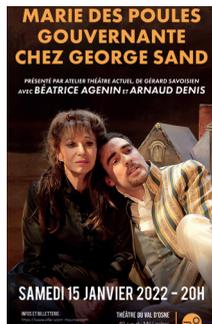
## MARDI 18 JANVIER : 3<sup>e</sup> INTERVENTION

**14 h** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

- Conférence sur la Mémoire et la prévention ainsi que des questions et réponses sur les vécus, difficultés rencontrées, points positifs, points négatifs.

### Participation sur inscription

Départ du car à 13 h 30  
Arrêt « Pont de Charenton »



## MARDI 25 JANVIER : 4E INTERVENTION

14 h • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

- Accueil « Festif » en live avec un groupe de musiciens sur l'ensemble des thèmes en mouvement.
- Un CD et un livret vous seront offerts.

### Participation sur inscription

Départ du car à 13 h 30  
Arrêt « Pont de Charenton »



# FÉVRIER

## MARDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER : SALON DES ARTS

L'Espace Delacroix vous ouvre ses portes pour la visite du salon des Arts.

### Participation sur inscription

Départ du car à 15 h • Arrêt « Pont de Charenton »

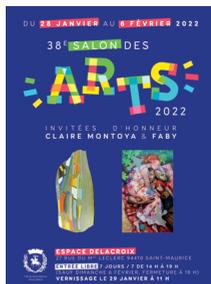
.....

## VENDREDI 4 FÉVRIER : THÉÂTRE SPECTACLE « LE DISCOURS »

20 h • Théâtre du Val d'Osne  
49 rue du Maréchal Leclerc

### Participation sur inscription : 5€ (à régler à la régie en Mairie)

Départ du car à 19 h  
Arrêt « Pont de Charenton »



## MARDI 8 FEVRIER : SPECTACLE DE MAGIE

**14 h 30** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

C'est l'occasion de vous mettre en scène,  
venez assister à une animation intime de magie.

**Participation sur inscription : 5 €**

Départ du car à 14 h  
Arrêt « Pont de Charenton »

.....

## MARDI 15 FÉVRIER : ATELIER DE CHANT

**14 h** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

- Séance de coaching vocal, posture, respiration, rythme, justesse, les résonateurs, l'interprétation, la relaxation et surtout la confiance en soi.

Venez tenter une séance de chant collectif  
dans la bonne humeur.

**Participation sur inscription : 5€**

Départ du car à 13 h 30  
Arrêt « Pont de Charenton »



# MARS

## MARDI 8 MARS : CINECLUB « LES VIEUX FOURNEAUX »

14 h • Espace Delacroix  
27 rue du M<sup>al</sup> Leclerc

• Un film Christophe DUTHURON avec Pierre RICHARD, Eddy MITCHELL et Roland GIRAUD

Pierrot, Mimile et Antoine, trois amis d'enfance de 70 balais, ont compris que vieillir était le seul moyen connu de ne pas mourir et ils sont bien déterminés à le faire avec style !

Leurs retrouvailles à l'occasion des obsèques de Lucette, la femme d'Antoine, sont de courte durée... Antoine tombe par hasard sur une lettre qui lui fait perdre la tête. Sans fournir d'explication à ses amis, il part sur les chapeaux de roue depuis leur Tarn natal vers la TOSCANE.

**Participation sur inscription : 2 €**

Départ du car à 13 h 15  
Arrêt « Pont de Charenton »

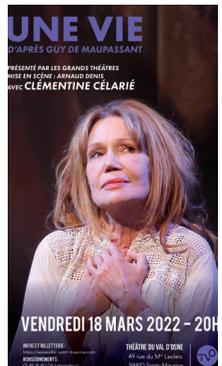
.....

## VENDREDI 18 MARS : THÉÂTRE SPECTACLE « UNE VIE »

20 h • Théâtre du Val d'Osne  
49 rue du Maréchal Leclerc

**Participation sur inscription : 5 €  
(à régler à la régie en Mairie)**

Départ du car à 19 h  
Arrêt « Pont de Charenton »



## MARDI 22 MARS : CHÂTEAU DE ROSA BONHEUR

Situé dans la paisible campagne de Seine et Marne, le château de By fut acheté par la peintre Rosa Bonheur en 1859, resté intact depuis 120 ans. Peintre animalière dont les œuvres ont traversé le monde entier, figure féminine du XIX<sup>e</sup> siècle. Suivi d'un goûter.

**Participation sur inscription : 19 €**

Départ du car à 13 h 15  
Arrêt « Pont de Charenton »

.....



## MARDI 29 MARS : BASILIQUE SAINT-DENIS

Visite guidée de la Basilique, dernière demeure des rois et reines de France, musée de sculptures médiévales et tombeaux monumentaux de la renaissance. Œuvre majeur de l'Art gothique, symbole du divin dans l'architecture religieuse.

**Participation sur inscription : 5 €**

Départ du car à 13 h 15  
Arrêt « Pont de Charenton »



# AVRIL

## MARDI 5 AVRIL : CINECLUB « LE GENDRE DE MA VIE »

**14 h** • Espace Delacroix  
27 rue du M<sup>al</sup> Leclerc

• *Un film de François DESAGNAT  
avec Kad MERAD*

Stéphane et Suzanne sont parents de trois jeunes femmes, le tableau peut sembler idéal mais Stéphane n'a jamais eu de fils et a toujours rêvé d'en avoir. Pour combler cette frustration, il s'accapare ses gendres et en tombe plus vite amoureux que ses filles. Quand Alexia sa fille cadette, décide de quitter Thomas, magnifique rugbyman et nouvelle idole de son père, Stéphane va se débattre.

**Participation sur inscription : 2 €**

Départ du car à 13 h 15 • Arrêt « Pont de Charenton »

.....

## MARDI 12 AVRIL : VIDE GRENIER ET VIDE DRESSING

**15 h** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

Les exposants de la Résidence de Presles vous invitent à venir chiner.

**Participation sur inscription**

Départ du car à 14 h 30 • Arrêt « Pont de Charenton »



**VENDREDI 15 AVRIL : THÉÂTRE  
SPECTACLE « SANDRINE SARROCHE »**

**20 h** • Théâtre du Val d'Osne  
49 rue du Maréchal Leclerc

**Participation sur inscription : 5 €  
(à régler à la régie en Mairie)**

Départ du car à 19 h  
Arrêt « Pont de Charenton »

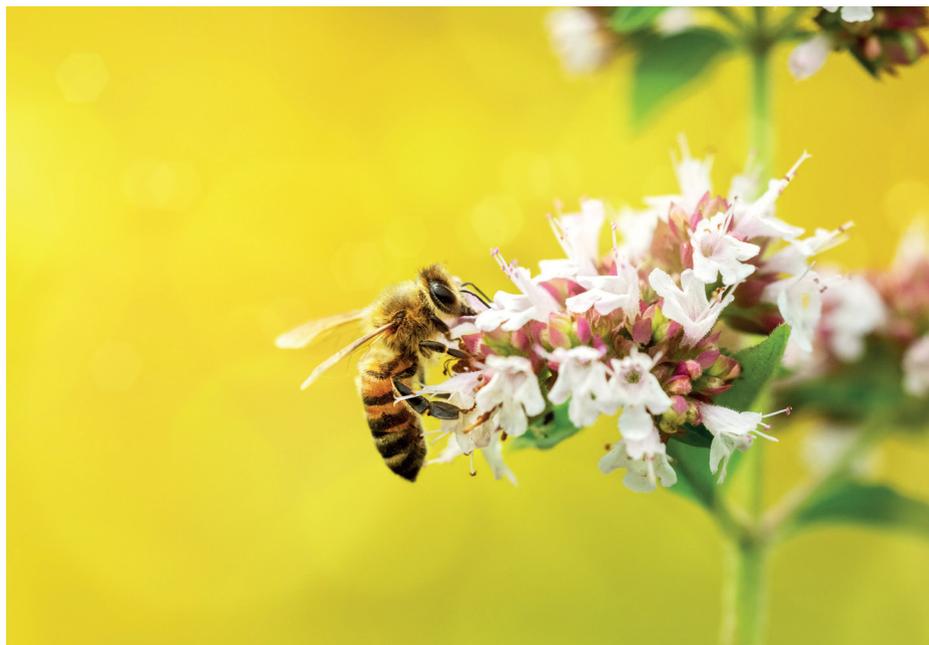
.....

**MARDI 19 AVRIL : LOTO DE PÂQUES**

**14 h** • Résidence de Presles  
41 av du chemin de Presles

**Participation sur inscription : 5 € les 3 cartons**

Départ du car à 13 h 30  
Arrêt « Pont de Charenton »



# ATELIERS BIEN-ÊTRE



## COURS DE TAI-CHI-CHUAN

Salle Louis Juvet • 14 rue Paul Verlaine

**Les lundis de 14 h à 15 h 15 avec Catherine CUKIERMAN**

- les lundis 3, 10, 17, 24 et 31 janvier 2022
- les lundis 7 et 14 février 2022
- les lundis 7, 14, 21 et 28 mars 2022
- le lundi 4 et 11 avril 2022

**Participation sur inscription : 5 € la séance de 1 h 15**

Départ du car à 13 h 30 • Arrêt « Pont de Charenton »

.....

## COURS DE GYM

Salle des Familles • 6 place Montgolfier

**Les vendredis de 10 h à 11 h avec Julien Guery**

- les vendredis 7, 14, 21 et 28 janvier 2022
- les vendredis 4, 11 et 18 février 2022
- les vendredis 11, 18 et 25 mars 2022
- les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 avril 2022

**Participation sur inscription : 5 € la séance de 1 h**

Départ du car à 9 h 30 • Arrêt « Pont de Charenton »



## **COURS DE SOPHROLOGIE**

Résidence de Presles • 41 av du chemin de Presles

**Les jeudis de 10 h à 11 h avec Nicole Leduc**

- les jeudis 6, 13, 20 et 27 janvier 2022
- les jeudis 3, 10 et 17 février 2022
- les jeudis 10, 17, 24 et 31 mars 2022
- les jeudis 7, 14 et 21 avril 2022

**Participation sur inscription : 5 € la séance de 1 h**

Départ du car à 9 h 30 • Arrêt « Pont de Charenton »

.....

## **COURS DE PILATE**

Salle Louis Juvet • 14 rue Paul Verlaine

**Les jeudis de 16 h à 17 h avec Julien Guery**

- les jeudis 6, 13, 20 et 27 janvier 2022
- les jeudis 3, 10 et 17 février 2022
- les jeudis 10, 17, 24 et 31 mars 2022
- les jeudis 7, 14 et 21 avril 2022

**Participation : 5 € la séance de 1 h**

Départ du car à 15 h 15 • Arrêt « Pont de Charenton »

# ATELIERS SANTÉ



## COURS DE MÉMOIRE

Résidence de Presles • 41 av du chemin de Presles  
**Les mercredis de 10 h à 11 h avec Mehdi Vigneron**

- Les mercredis 5, 12, 19 et 26 janvier 2022
- Les mercredis 2, 9 et 16 février 2022
- Les mercredis 9, 16, 23 et 30 mars 2022
- Les mercredis 6, 13 et 20 avril 2021

**Participation : 5 € la séance de 1 h**

Départ du car à 9 h 30 • Arrêt « Pont de Charenton »

# LOISIRS

## ATELIERS CRÉATIFS

Résidence de Presles • 41 av du chemin de Presles  
**Les mercredis de 14 h à 16 h avec Fanny PLUME**

- Le mercredi 19 janvier : « Calendrier 2022 »
- Le mercredi 16 février : « Boîte à bijoux »
- Le mercredi 16 mars : « Bouquet d'œilletts »
- Le mercredi 13 avril : « nid de Pâques »

**Participation sur inscription : 5 € la séance de 2 h**

Départ du car à 13 h 30 • Arrêt « Pont de Charenton »

# LES INTER FOYERS



## RENCONTRES, JEUX DE CARTES, SCRABBLE...

**Rendez-vous les vendredis**

**À la Résidence de Presles Serge cas**

- 14 et 28 janvier
- 11 février
- 11 mars et 25 mars
- 8 avril

**Au Club des Canotiers**

- 7 et 21 janvier
- 4 et 18 février
- 18 mars
- 1<sup>er</sup> et 15 avril

**Départ du car à 13 h 45 et retour à 16 h 45**

- Arrêt « Pont de Charenton »
- Arrêt « Verdun »
- Arrêt « Église St-André »
- Arrêt « Val D'Osne »
- Arrêt « Passerelle de Charentonneau »
- Arrêt « Écoles de Gravelle »
- Résidence de Presles
- Arrêt « rue des Réservoirs »
- Résidence Arcadie

# INFORMATIONS PRATIQUES



## LES INSCRIPTIONS

- Par correspondance à l'aide du coupon réponse.
- Votre participation sera soumise au PASS SANITAIRE pour chaque activité. Merci de votre compréhension.
- Le port du masque est obligatoire pour toutes les animations ainsi que pour les transferts en car.
- Certaines animations peuvent être annulées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.
- Attention nombre de places limitées.

## CIRCUIT DU CAR

- Arrêt de bus « Pont de Charenton »
- Arrêt « Verdun » (près du 4 rue de Verdun)
- Arrêt « Église Saint-André »
- Arrêt « Val d'Osne » (face au 4 Val d'Osne)
- Arrêt « Passerelle de Charentonneau »
- Arrêt « Écoles de Gravelle »
- Arrêt « les Jardins d'Arcadie »
- Arrêt « rue des réservoirs » (prés de la pharmacie)
- Arrêt « Résidence de Presles »

## CIMETIÈRE

La ville met un car à votre disposition : le mercredi 12 janvier, le mercredi 9 février, le mardi 15 mars, le 13 avril 2022.

# COUPON RÉPONSE

Cocher les animations auxquelles vous souhaitez participer.  
Répondre dès réception du programme !

NOM - PRÉNOM .....

TÉLÉPHONE .....

<input type="checkbox"/>	<b>INTERVENTIONS INTERACTIVES • SÉANCE 1</b>
<input type="checkbox"/>	<b>INTERVENTIONS INTERACTIVES • SÉANCE 2</b>
<input type="checkbox"/>	<b>INTERVENTIONS INTERACTIVES • SÉANCE 3</b>
<input type="checkbox"/>	<b>INTERVENTIONS INTERACTIVES • SÉANCE 4</b>
<input type="checkbox"/>	<b>SALON DES ARTS</b>
<input type="checkbox"/>	<b>SPECTACLE DE MAGIE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>ATELIER DE CHANT</b>
<input type="checkbox"/>	<b>LES VIEUX FOURNEAUX</b>
<input type="checkbox"/>	<b>CHÂTEAU DE ROSA BONHEUR</b>
<input type="checkbox"/>	<b>BASILIQUE SAINT-DENIS</b>
<input type="checkbox"/>	<b>LE GENDRE DE MA VIE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>VIDE GRENIER ET DRESSING</b>
<input type="checkbox"/>	<b>LOTO DE PÂQUES</b>
<input type="checkbox"/>	<b>COURS DE MÉMOIRE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>TAI CHI CHUAN</b>
<input type="checkbox"/>	<b>COURS DE PILATE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>COURS DE SOPHROLOGIE</b>
<input type="checkbox"/>	<b>GYM</b>
<input type="checkbox"/>	<b>ATELIER CRÉATIF FANNY</b>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	





*Ville de Saint-Maurice  
Val-de-Marne*