Programme de mai 2023, clubs du 13°

Mercredi 3, 121	14 :30	Conférence ; « Adrien Proust, le père du petit Marcel », par Annie-Paule Sctrick
Mercredi 3, Château des Rentiers	14 :30	Atelier d'écriture par Chantal Villot
Mercredi 10, 121	14 :30	Cinéclub « Marseille », comédie de Kad Merad avec Kad Merad et Patrick Bosso
Jeudi 11, jeanne d'Arc	14 :30	Atelier mémoire vive, voyage radiophonique dans le temps par Radio Olympiades
Jeudi 11, château des Rentiers	15.00	Loto par Valérie Pandelle
Vendredi 12, 121	9 :25	Randonnée, la route des Bourdeaux à Breuillet, accompagnée par Colette Lévy
Mercredi 17, Reculettes	14 :30	Quizz musical par Thérèse Manceau et Joffrey Servoin
Mercredi 17, 121	14 :30	Conférence diaporama « Jean-Michel Basquiat, le Picasso contemporain » par Artora
Mardi 23, Château des Rentiers	13 :30	Visite à la BNF, découverte de la salle multimédia avec Ludovic Clément
Mardi 23, Massena	14 :15	Conférence diaporama « Notre Dame éternelle » par Vsart
Mercredi 24, Glacière	14.30	Spectacle de close up par Kossmagic
Mercredi 24, 121	14.30	Cinéclub, « Bruxelles », documentaire de la série « des racines et des ailes »
Jeudi 25, Centre d'animation 61 rue Dunois	14.30	Spectacle musical et théâtral des seniors du club Château des Rentiers, par Valérie Pandelle
Jeudi 25, Arago	15 :00	Conférence diaporama « Champagne, Reims et sa cathédrale » par Vsart
Vendredi 26, Château des Rentiers	14.30	Jeux de mémoire par Valérie Pandelle
Mercredi 31, 121	10 :00	Randonnée, de Chaville au parc de Saint Cloud, 150 m dénivelé accompagnée par Colette Lévy
Mardis 2, 09, 16, 23, 121	14 :30	Ateliers « gym douce renforcée et équilibre en mouvement » par Néosliver
Jeudi 4, lundis 15 et 22, Arago	14.30	Atelier « Bien chez soi » par le PRIF
Vendredis 5 et 26, Massena,	14 :.00	Atelier « Equilibre en mouvement3 par le PRIF
Jeudis 11 et 25, Glacière	14 :30	Atelier Tremplin, une retraite sereine en 5 séances, inscriptions, club Glacière : 01 45 80 05 71

PARIS

Club infos
Journal des activités des clubs de
l'Espace Parisien des Solidarités 13 (EPS 13)

La Direction des Solidarités vous invite à fréquenter les clubs de l'EPS 13

Un ensemble d'activités culturelles, sportives, manuelles, artistiques, touristiques, divertissantes vous est proposé sur inscription.
Le port du masque est recommandé

Ces clubs sont ouverts aux retraités du lundi au vendredi.

Inscriptions, renseignements dans chaque club
La carte d'adhérent est remise gratuitement
prévoir 2 photos,
1 justificatif de domicile,
1 justificatif de retraite,
pièce d'identité)

Elle doit être présentée sur simple demande du personnel de la DSOL.

13è

« 121 »
121 rue Jeanne d'Arc
☎ 01.45.84.69.83

4 Saisons / Glacière
69 rue de la Glacière
☎ 01.45.80.05.71

Arago
49 boulevard Arago
☎ 01.40.09.39.91

Charcot
11-15 rue Charcot
☎ 01.45.86.88.90

Château des Rentiers
120 rue du Château des rentiers
☎ 01.45.82.63.30

Jeanne d'Arc
63-65 rue Jeanne d'Arc
☎ 01.45.85.57.77

Les Reculettes
25 rue des Reculettes
☎ 01.45.87.16.76

Massena
8 place de Vénétie
☎ 01.45.83.70.33

Activités artistiques

Dessin Peinture
Arago mardi 14.30 - 17.00
Jeanne d'Arc jeudi 9.30 - 12.30
Massena mercredi 14h30 -17h
Reculettes lundi et jeudi 14h30 à 17h30
Charcot mercredi 15.00 - 18.00
Château des Rentiers mardi 10.30-12.30
121 mercredi 10.00-12.30 et vendredi 9.30-12.30

Linogravure
Club 121 mardi 14.30 à 17.00

Peinture sur soie
121 mercredi 10.00 à 12.30
Reculettes mardi 14.30 à 17.30

Activités physiques

Danse
Reculettes vendredi 10.00 - 12.00
Château des Rentiers mardi 14.30 - 16.30
121 vendredi 14.00 à 15.45

Ping pong
Reculettes mercredi et jeudi 10.00 - 12.00

Promenades urbaines et visites de musées
Club 121 mardi 10.00 -12.00

Activités culturelles

Anglais
Club 121 **lundi 9.00-12.00**

Atelier d'écriture
Château des Rentiers **mercredi 14.30-16h30**
Massena **2° et 4°jeudi, 14.15 à 15.45**
121 **1 fois/mois 14 .30 à 15.30**

Promenade culturelle et historique
121 **mardi 10.30 à 12.30**

Théâtre
Château des Rentiers **vendredi 14.30 à 17.30**

Atelier poésie, chanson
Massena **jeudi, 14.15 à 15.45**
Château des Rentiers **lundi 10.00 à 12.00**

Cinéclub
121 **2 ème et 4ème mercredi à 14.30**

Chorale
Château des Rentiers **lundi 10.00 à 12.00**

Chant
Jeanne d'Arc **jeudi 14.30-16.00**

Dictée
Club Charcot **lundi 14 .45-17.30**

Activités prévention santé

Jeux de mémoire
Arago lundi 15.00 à 16.30
Jeanne d'Arc lundi 14.30 à 16.30
Charcot lundi de 14.45 à 17.00
121 jeudi 14.00 à 16.00
Château des Rentiers jeudi 14.30 à 16.30

Yoga senior
Club Massena vendredi 14.15 à 15.15

Gymnastique douce renforcée
Club 121 mardi 14.00 à 15.00,
Club Massena vendredi 14.15 à 15.15

Sophrologie
Club Jeanne d'Arc lundi 10.30 à 11.30

Relaxation
Club Jeanne d'Arc mardi 10.30 à 11.30

Equilibre en mouvement
Club 121 mardi 15.30 à 16.30
Club Jeanne d'Arc vendredi 10.30 à 11.30
Club Massena vendredi 14.00-15.00

Atelier Mémoire
Club Massena mercredi 10.30-12.00

Activités manuelles

Art créatif
Château des Rentiers lundi 14.30 à 16.30

Art décoratif
Château des Rentiers mardi 9.30 à 12.30

Art récup
Château des Rentiers mardi 9.30 12.30
Arago jeudi 14.30 à 16.30

Broderie en perles de rocaille
121 mercredi 14.00 à 16.00

Couture
Château des Rentiers vendredi 14.30 17.30
121 lundi 14.00 à 16.00
Club Massena : lundi 14.00

Mandalas
Charcot vendredi 14.45 à 17.30
Château des Rentiers jeudi 14.30 à 17.00

Mosaïque
Charcot mardi et jeudi 15.00 à 17.30

Perles
Château des Rentiers lundi 14.30 à 17.30

Poterie
4 Saisons / Glacière mardi 10.00 à 13.00

Crochet
Charcot mercredi 14.45 -17.30

Tricot
Château Des Rentiers jeudi 14.30 à 17.00
Reculettes vendredi 14.30 à 17.30
121 mardi 14.00 à 17.00

Jeux de société

Belote
121 lundi et jeudi 14.00 à17.15
63 Jeanne d'Arc mar, merc et ven14.00 à 17.15
Reculettes lundi, mardi et vendredi 14.00 à 17.15

Cours de bridge
121 lundi 10.00 à 12.00, vendredi 10.00 à 12.30

Billard
Club 121 du lundi au vendredi 14.00 à 17.15

Pratique du bridge
121 lundi et jeudi 14.00 à 17.15

Rumikub
Massena du lundi au vendredi 14.30 à 17.30
Reculettes lundi à vendredi 14.00 à 17.00

Scrabble
Glacière, Château des Rentiers, Reculettes, Massena, Arago
du lundi au vendredi 14.30 à 17.15
121 : scrabble duplicate : mardi 10.00 à 12.00

Tarot
Glacière, Massena du lundi au vendredi 14.00 à 17.00

Triomino
Charcot vendredi 14. 45 à 17.30
Reculettes lundi à vendredi 14.00 à 17.30
Massena lundi à vendredi 14.00 à 17.30

Echecs
121 lundi et jeudi 14.00 à 17.30

Activités multimédia

Cours d'informatique
Club 121
lundi 9.00-12.00, mercredi 9.00-12.00 et 14h-17h

Conseils pour l'usage des outils numériques
Glacière lundi 10.00 à 12.30,
121 mardi 9.30 -12.30, 14.30 -17.30
Reculettes mercredi 9.30 à 12.30, 14.30 -17.30
Arago jeudi 14.00-17.30

Accès aux ordinateurs sur rendez-vous
121 lundi :10.00-11.00, mercredi 10.00-11.00, 16.00-17.00

Atelier smartphone
121 mardi 14.00 à 17.00h

Atelier tablettes numériques
Reculettes vendredi 14.00 à 16.00

Conférences informatique
121 2ème et 4ème vendredi 15.30,
10 mai, Le bon coin,
24 mai, Vinted