Programme de juillet 2023, clubs du 13°

Mardi 4, Massena	14 :15	Conférence diaporama, le citron dans tous ses états par VsArt
Mercredi 5, 121	14 :30	Conférence, Varian Fry, le premier juste par Annie-Paule Sctrick
Jeudi 6, 121	14 :30	Atelier d'écriture par Annie-Paule Sctrick
Jeudi 6, 121	11 :00	Atelier de calligraphie au musée Cernuschi, accompagné par Hermione Tutin
Vendredi 7 Arago	15 :45	Conférence numérique, « les bons plans de l'été » par Joffrey Servoin
Vendredi 7, 121	14 :30	Conférence diaporama, « Coco Chanel, la révolution des années folles »
Mercredi 12, 121	14 :30	Cinéclub, documentaire sur l'Australie
Mercredi 19, 121	14 :30	Conférence diaporama, la Renaissance italienne par Suzon Claure
Jeudi 20, 121	14 :30	Dictée par Annie-Paule Sctrick
Jeudi 20, 121	10 :00	Randonnée 10 km à Chamarande
Mercredi 26, 121	14 :30	Cinéclub, « Nos plus belles vacances », comédie de Philippe Lellouche, avec Julie Gayet, Gérard Darmon et Philippe Lellouche
Jeudi 27, 121	14 :30	Dictée par Annie-Paule Sctrick
Vendredi 28, 121	10 :00	Randonnée 10 km, de Viarmes à Royaumont
Vendredis 7-21 et 28, Massena	14 :15	Séances de sophrologie par Elodie Lambert
A partir du 4	14 :30	Gym douce renforcée par Initi-Activ

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 - 12.30
Reculettes mardi 14.30 - 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

Randonnées
Club 121 2 fois par mois

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 - 15.45
121 1 fois par mois 14 .30 à 15.30

Promenade culturelle et historique
121 mardi 10.30 - 12.30

Théâtre
Château des Rentiers vendredi 14.30 - 17.30

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

Cinéclub
121 2 ème et 4ème mercredi 14.30

Chorale
Château des Rentiers lundi 10.00 - 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 - 16.30
Jeanne d'Arc lundi 14.30 - 16.30
Charcot lundi de 14.45 - 17.30
121 jeudi 14.00 - 16.00
Château des Rentiers jeudi 14.30 - 16.30

Yoga senior
Club Massena vendredi 14.15 - 15.15

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

Sophrologie
Club Jeanne d'Arc lundi 10.30 - 11.30

Relaxation
Club Jeanne d'Arc mardi 10.30 - 11.30

Equilibre en mouvement
Club 121 mardi 15.30 - 16.30
Club Jeanne d'Arc vendredi 10.30 - 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 - 16.30

Art décoratif
Château des Rentiers mardi 9.30 - 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 - 16.00

Couture
Château des Rentiers vendredi 14.30 - 17.30
121 lundi 14.00 - 16.00
Club Massena : lundi 14.00 -16.30

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

Mosaïque
Charcot mardi et jeudi 14.45 - 17.30

Perles
Château des Rentiers lundi 14.30 - 17.30

Poterie
4 Saisons / Glacière mardi 10.00 - 13.00

Crochet
Charcot mercredi 14.45 -17.30

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

Jeux de société

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

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

Billard
Club 121 du lundi au vendredi 14.00 - 17.15

Pratique du bridge
121 lundi et jeudi 14.00 - 17.15
Arago jeudi 14.30 -17.15

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

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

Tarot
Glacière, Massena, lun à ven 14.00 - 17.00

Triomino, jeux de cartes
Charcot vendredi 14. 45 - 17.30
Reculettes lundi à vendredi 14.00 - 17.30
Massena lundi à vendredi 14.00 - 17.30

Echecs
121 lundi et jeudi 14.00 - 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

Conférence informatique
Arago
vendredi 07-07 15.45-17.15,