Programme d'aout 2023, clubs du 13°

Mercredi 2, 121	10.00	Musée Carnavalet, visite guidée de l'exposition « Le Paris des femmes », avec Hermione Tutin
Jeudi 3, 121	10.00	Randonnée 11 km, de Sèvres à Meudon, avec Colette Lévy (dénivelé cumulé 500 m)
Jeudi 3, 121	14.30	Atelier d'écriture par Annie-Paule Sctrick
Mercredi 9, 121	14.30	Cinéclub, documentaire sur la Birmanie
Jeudi 10, Château des Rentiers	9.30	Pique-nique à Saint-Rémy les Chevreuse, avec Valérie Pandelle
Jeudi 17, 121	14.00	Sortie au cinéma l'Arlequin, le titre du film sera communiqué au moment de la parution du programme, avec Colette Lévy
Vendredi 18, Château des Rentiers	14.30	Atelier théâtre par Valérie Pandelle
Vendredi 18, 121	10.00	Croisière sur la Seine avec Hermione Tutin
Lundi 21, 121	10 :00	Randonnée à Fontainebleau « le château du By et les murs à raisin de Thomery » avec Colette Lévy
Mardi 22, 121	14.00	Musée de la Libération de Paris, visite guidée du musée au travers de Jean Moulin et Philippe de Hautecloque
Mercredi 23, Château des Rentiers	14.30	Jeux de mémoire par Valérie Pandelle
Mercredi 23, 121	14.30	Cinéclub, comédie « Alceste à bicyclette » de Philippe Lzz
Vendredi 25, Massena	14.15	Quizz musical interactif par Jean-Noël Lequier et Joffrey Servoin
Mardi 29, Château des Rentiers	15.00	Scrabble duplicate
Mercredi 30, 121	14.30	Conférence diaporama « la Renaissance des pays du Nord » par Suzon Claure
Jeudi 31, Château des Rentiers	14.30	Scène ouverte, chants, poésie et monologues par Valérie Pandelle et Mischka

A partir du 8 septembre, un atelier hebdomadaire « Plus de mouvements, plus de seniors » aura lieu au club Massena. Renseignements et inscriptions au 01 45 83 70 33

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 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
121
vendredi 15.45-17.15,