



# Le club seniors Maindron

lieu convivial d'accueil, d'échanges et d'activités  
vous propose :

- Une initiation au théâtre
- Des jeux classiques et modernes issus de la Ludothèque
- Une billetterie de spectacles divers
- Des visites d'expositions en groupe
- Une aide aux formalités en ligne
- Des formations à l'utilisation des outils numériques
- L'assistance d' "Ecrivains publiques"
- Un atelier "chanson française"
- Un atelier Mémoire & Corps
- Des activités sportives adaptées & de Remise en sport ainsi que des RENDEZ-VOUS FESTIFS AVEC ANIMATIONS

## PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS 2023-2024

(en présence de leurs animateurs)

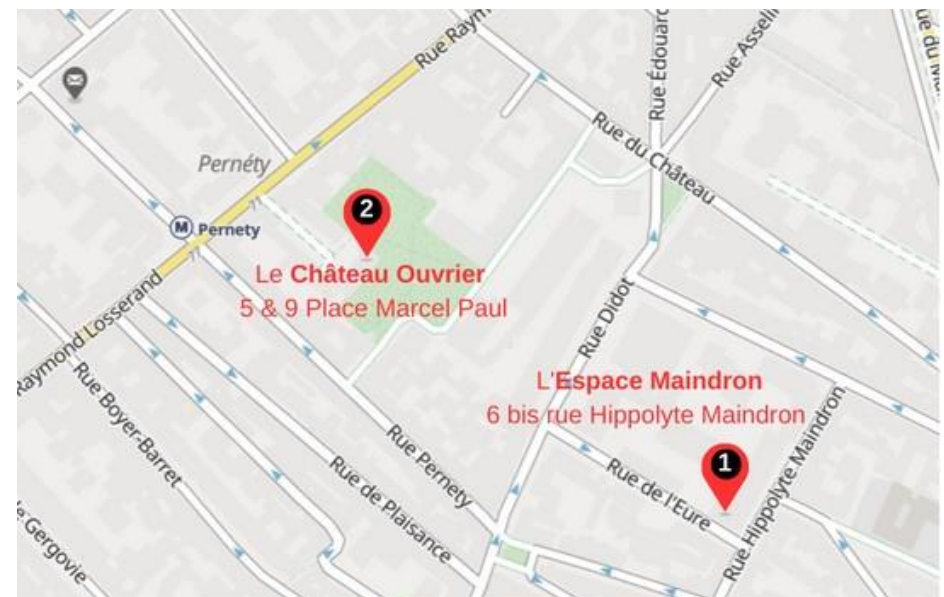
**JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023 de 14H00 à 17h00**

**6 bis rue Hippolyte Maindron – 75014 Paris**

## PROGRAMME 2023 / 2024

### OÙ ONT LIEU NOS ACTIVITÉS :

- 1 Espace Maindron : 6 Bis Rue Hippolyte Maindron – 75014 Paris  
☎ 06 52 45 97 36 ✉ clubseniors@assoflorimont.fr  
🚇 Pernety ou Mouton Duvernet - 🚌 58 (Rue Bénard) & 28
- 2 Château Ouvrier (Association Florimont) : 5 & 9 place Marcel Paul - 75014  
☎ 01 42 79 81 30 ✉ clubseniors@assoflorimont.fr  
🚇 Pernety - 🚌 58



### ADHÉSION ANNUELLE : 5 €UROS

du 1er septembre 2023 au 31 juillet 2024

Elle permet l'accès à toutes les activités proposées par le Club

(carte d'adhésion délivrée à l'Association Florimont – 5 Place Marcel Paul - Paris 14<sup>e</sup>)

les **Mardis et Jeudis** : 10h/12h30 - 14h30/17h 🕒

**Adhésion gratuite** pour les habitants de la **Résidence de l'Eure** (située Rues Didot/Eure/H. Maindron/Ripoche) sur présentation d'un justificatif.

## ACTIVITÉS GRATUITES 2023 - 2024

### → INITIATION THÉÂTRALE

**Atelier de découverte du théâtre** par les masques balinais, le clown, le chœur, l'improvisation dans la joie et la bonne humeur de tous les participants.

Tous les **VENDREDIS - 10h00 à 12h30**

A partir du **15/09/23** ①

- **Cotisation annuelle à Hanullim = 15€**

- **Renseignements et inscription :**

Association Hanullim Paris

Sergio Canto Sabido - 06 64 79 79 96

(sergio@hanullimparis.fr)

### → SENIORS EN JEU

Les "jeux" ne sont pas réservés qu'aux enfants ! Venez passer un moment convivial avec la "Ludothèque" de l'Espace Maindron. Vous pourrez jouer à des jeux de société classiques et modernes que vous connaissez peut-être ou en découvrir de nombreux autres parmi plus de 800.... A partir du **21/09/23**

Les **JEUDIS : 14h00 à 16h00** ①

Prêt de jeux possible

### → BILLETTERIE SPECTACLES

En partenariat avec l'Association "Cultures du Cœur", bénéficiez de places gratuites pour adultes, adolescents et jeune public (Théâtre, expositions, concerts, conférences, cinéma, sports, ateliers jeune public, etc...) à raison de 2 places par Adhérent Club Seniors + 2 places accompagnants maximum par semaine de permanence. (www.cultureducoeur.paris).

**Délivrance des places à partir du 20/09/23**

les **MERCREDIS : 14h00 à 15h30** au

**5 Place Marcel Paul** ②

Cotisation annuelle obligatoire pour ce service = 5€ (en plus de l'adhésion au Club)

### NOUVEAUTÉ

#### → REMISE EN SPORT

La **MAISON SPORT SANTÉ FLORIMONT** propose un programme de remise en forme de six mois en accompagnant les personnes éloignées du sport vers un retour à sa pratique régulière.

Elle offre la possibilité aux bénéficiaires d'effectuer des bilans physiques et un suivi régulier gratuits. Elle les aide à faire le choix d'une ou plusieurs activités physiques adaptées à leurs besoins parmi les offres des associations sportives partenaires du programme afin de répondre au mieux à leurs problématiques de santé et leur satisfaction.

(Les frais des activités choisies sont à la charge des bénéficiaires).

**Renseignements et inscription :**

mssflorimont@assoflorimont.fr

**07 49 80 11 12** ①

### NOUVEAUTÉ

#### → ATELIER MÉMOIRE & CORPS

**Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez entretenir votre mémoire et votre corps ? Participez à cette session gratuite de 6 séances de 2 heures**, animée par un animateur qualifié de l'Association **Delta7** (avec le soutien de la Conférence des Financeurs) :

3 séances pour stimuler la mémoire

+3 séances d'initiation à la pratique du Tai-Chi ou du Qi Cong (Groupe limité à 15 personnes)

**Du 6/10/23 au 17/11/23**

les **VENDREDIS : 10h00 à 12h00**

**12 rue du Moulin des Lapins – Paris 14e**

**Inscription obligatoire : 06 52 45 97 36**

ou **clubseniors@assoflorimont.fr**

### → AIDE AUX FORMALITÉS EN LIGNE

"Tous connectés !" propose une aide pour faciliter vos démarches administratives en ligne (Aides sociales, Santé, Sécurité Sociale, etc..), obtenir un formulaire, consulter un dossier sur Internet, etc....

**Sans rendez-vous**, vous trouverez sur place une équipe de bénévoles, volontaires en Service Civique et un conseiller numérique à votre disposition et un équipement informatique adapté en libre accès que vous pouvez utiliser de manière autonome. ②

Tous les **LUNDIS : 15h30 à 18h00**

**MERCREDIS : 10h00 à 12h30**

**VENDREDIS : 13h00 à 15h30**

### → ATELIERS COLLECTIFS MENSUELS SUR LE NUMÉRIQUE

**Venez vous former avec TOUS CONNECTÉS sur le numérique et découvrir de nouveaux outils** pour communiquer, naviguer en sécurité, échanger, etc...

**Venez avec votre téléphone, tablette ou ordinateur pour pratiquer aussitôt !**

Les **MARDIS : 10h30 à 12h30 :**

**12/09/23 :** Mieux utiliser son smartphone

**10/10/23 :** A la découverte de votre boîte mail

**08/11/23 :** Naviguer sur internet

**13/12/23 :** Arnaques sur internet

**10/01/24 :** Se déplacer grâce au numérique (GPS)

**13/02/24 :** Outils de communication et messagerie

**13/03/24 :** Organiser et trier ses fichiers

**09/04/24 :** Achat en ligne

**14/05/24 :** Création et gestion de comptes administratifs

**11/06/24 :** Mieux utiliser son smartphone (approfondissements)

**12 Rue du Moulin des Lapins – Paris 14e**

**Inscription obligatoire : 06 43 50 10 29**

### → COURS PARTICULIERS SUR VOTRE MATÉRIEL NUMÉRIQUE

Avec **TOUS CONNECTÉS**, sur votre propre matériel (ordinateur, tablette ou téléphone) pour débutants et intermédiaires : prise en main de l'outil, utilisation des mails, navigation sur internet, bureautique.

Le premier cours est donné sur rendez-vous pris au 06 43 50 10 29, (sous réserve de disponibilité d'un formateur), les rdv suivants sont fixés d'un commun accord. ②

### → "ÉCRIVAINS PUBLICS"

Pour vous aider à rédiger vos courriers (ou courriels), vos dossiers, argumenter vos recours ou réclamations, établir un CV ou une lettre de motivation. A partir du **05/09/23**

◇ Uniquement sur rendez-vous pris par téléphone au 06 43 50 10 29.

Tous les **MARDIS : 10h à 12h30** ②

& **JEUDIS : 16h15 à 19h00**

◇ Sans rendez-vous à l'Annexe de la Mairie du 14<sup>e</sup>- 26 Rue Mouton Duvernet

Tous les **MARDIS : 14h à 16h30**

**MERCREDIS : 18h à 20h00**

& **VENDREDIS : 9h à 11h30**

### → RÉPARATION DE VOS OBJETS ÉLECTROMÉNAGERS (en panne ou cassés) ou vos VÊTEMENTS pour ne pas les jeter !

**REPAIR CAFÉ** propose, grâce à des réparateurs bénévoles passionnés, de remettre en état de marche ou vous apprendre à réparer gratuitement vos appareils électroniques, petit électroménager, informatique, jouets, textile (1 objet/personne)

le **DERNIER SAMEDI DU MOIS 14h-18h**

<https://www.repaircafe.paris.fr>

## ACTIVITÉS PAYANTES 2023 – 2024

### → ATELIER "CHANSON FRANÇAISE"

Tout un chacun est invité à faire vivre ce patrimoine exceptionnel, se laisser émouvoir par tous les artistes de génie qui ont servi la langue française en musique avec leurs chefs d'œuvres (Aznavour, Barrière, Bourvil, Brassens, Dalida, Delpech, Distel, Ferra, Ferré, Johnny, Leclerc, Mireille, Nougaro, Piaf, Salvador, Sardou, Trenet, Vian, etc....) avec modestie et simplicité, dans la bonne humeur.

Les **MARDIS : 14h00 à 15h30**

à partir du 19/09/23 ①

(Séance de découverte gratuite)

- Tarif : 60€/Trimestre (10 cours)

50€ pour les habitants de la Résidence de l'Eure

+ 35€ : cotisation annuelle à Kalédoik

+ 30€ : cotisation annuelle pour les habitants de la Résidence de l'Eure

- Renseignements et inscription :

Association Kalédoik – Jean-Noël Bertrand,

06 82 63 44 70 / 01 45 40 84 21 –

(contact@kaleidoik.fr)

(http://www.kaleidoik.fr)

### → DO-IN

Pratique corporelle facile d'accès qui convient à tous, à tout âge.

Le Do-In facilite la détente et le développement des capacités de souplesse et de perception de soi.

Sa pratique régulière améliore la vitalité et la condition physique.

Il consiste en des étirements, des mouvements plus dynamiques et des automassages qui, coordonnés avec la respiration, apportent au corps tonicité et équilibre.

Les **MARDIS : 11h00 à 12h00**

à partir du 26/09/23 ①

(Séance de découverte gratuite)

- Tarif : 5€ la séance

+ 5€ d'inscription annuelle à l'Association Etmouvance

- Renseignements et inscription :

Association Etmouvance –

Laurent Chaigneau

06 73 49 23 15 - (etmouvance@yahoo.fr)

### → FORM SENIORS (Sous réserves

Séances de remise en forme qui alternent gym douce, jeux de balles, exercices d'équilibre et arts martiaux.

Ce cours, initialement adapté aux seniors, convient également aux personnes très sédentaires qui souhaitent retrouver la forme dans la joie et la bonne humeur.

Les **VENDREDIS : 10h à 11h** ①

(Séance de découverte gratuite)

- Tarif : 100€ /An

60€ /An (pour les habitants de la Résidence de l'Eure).

+ 25€ pour adhésion à l'Association Tawef

Renseignements et inscription

Association Tawef

Ali Kaciouali – 06 29 38 38 02

(ali.kaciouali@outlook.fr)

### → VISITES GUIDÉES en groupe dans les MUSÉES DE LA VILLE DE PARIS

Visites en groupe de collections permanentes ou d'expositions temporaires

- Tarif : 15€ par groupe répartis entre les participants (tarif indicatif qui peut varier en fonction du Musée)

(Les dates et détails seront communiqués au fur et à mesure, en cours d'année)

Renseignements et inscription :

clubseniors@assoformont.fr

06 52 45 97 36

### → YOGA SENIORS EVA RUCHPAUL

Cette méthode est adaptée aux personnes âgées visant au bien-être et à l'amélioration de la conscience de soi en fonction des possibilités de chacun.

Les **VENDREDIS : 11h45 à 12h45**

à partir du 15/09/23 ①

- Tarif : 10€ la séance

+ 10€ pour adhésion et assurance annuelles

- Renseignements et inscription :

Association A7 Prakasa Yoga

Stéphane Claeys - 06 60 44 62 25

(a7prakasayoga@gmail.com)