

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Février 2025



CLUB	Date	Horaire	Thème
M. Chevalier	Mardi 04	14h30	Atelier de sensibilisation et de prévention animé par la police municipale « DPMP »
M. Chevalier	Jeudi 6	14h30	Ciné-club « De toutes nos forces » avec A. Lamy <small>sur inscription</small>
M. Chevalier	Lundi 10	13h30	Balade et visite du quartier du Gros Caillou avec C. Quiot <small>sur inscription</small>
Davout	Lundi 10	13h30	Intergénération : Jeux ludiques mathématiques avec l'école E. Reisz
Davout	Mardi 11	14h30	Ciné-club « Dieu merci », comédie de 2016 avec L. Jean-Baptiste et B. Lecaplain
Ménilmontant	Mercredi 12	14h30	Spectacle de jazz avec les amis de la chanson française « Achanjano » <small>sur inscription</small>
M. Chevalier	Jeudi 13	14h30	Karaoqué de la Saint-Valentin, animé par l'équipe
Saint-Blaise	Jeudi 13	13h30	Randonnée pédestre au parc de Belleville, animée par l'équipe
Ménilmontant	Mercredi 19	14h30	Conférence « Les fleurs dans l'art » animée par Artora <small>sur inscription</small>
Ménilmontant	Jeudi 20	15h	Gym-philos animé par Hélène
M. Chevalier	Jeudi 20	14h30	Ciné-club « Danse avec lui », comédie avec M. Seigner
Davout	Mardi 25	14h30	Ciné-club « C'est quoi cette mamie?! », comédie avec C. Ladesou et J. Gayet
M. Chevalier	Jeudi 27	14h30	Atelier de dessin animé par l'équipe d'animation
Ménilmontant	Vendredi 28	15h	Danse traditionnelle chinoise animée par Céline <small>sur inscription</small>

## Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, du lundi au vendredi. Inscriptions et renseignements dans chaque club. La carte d'adhérent est remise gratuitement : prévoir 2 photos, 1 justificatif de domicile, 1 justificatif de retraite, 1 certificat médical (pour les activités sportives) et 1 pièce d'identité. La carte doit être présentée sur simple demande du personnel de la Direction des Solidarités.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



	CLUBS	JOUR et horaires
Bollywood sur chaise	M. Chevalier	Vendredi 10h-11h30
Bouge tes jambes	M. Chevalier	Jeudi 10h-12h00
Danse Country	Ménilmontant	Lundi 10h30-12h
Ping-pong	Davout	Mercredi 14h-17h
Tango	Dénoyez	Vendredi 14h-17h
Tango, Milonga	Saint-Blaise	Lundi 10h-12h / Mercredi 10h-11h
Valse, paso, Tango	Davout	Jeudi 10h-12h

#### Activités multimédia



	CLUBS	JOUR et horaires
Accès aux ordinateurs	Saint-Blaise	Mardi 10h-12h / 13h30-17h Vendredi 10h-12h / 13h30-17h
Aide numérique	Ménilmontant	Vendredi 14h30-17h (sur RDV)
Conseil numérique	Mortier	Mardi & vendredi 10h-13h / 14h-17h (sur RDV)

#### Activités culturelles



	CLUBS	JOUR et horaires
Allemand	Dénoyez	Vendredi 10h-11h30
Allemand	Ménilmontant	Lundi 14h-16h / Jeudi & vendredi 14h30-15h30
Anglais	Saint-Blaise	Lundi 14h-16h (débutant) Mercredi 14h-16h (avancé)
Chant	Ménilmontant	Mardi 14h-17h
Chorale	Davout	Vendredi 14h30-17h
Chorale	Dénoyez	Mardi 14h30-17h
Chorale	Ménilmontant	Vendredi 10h30-12h
Espagnol	Dénoyez	Mercredi 13h15-17h
Espagnol	Saint-Blaise	Mardi 10h-11h (débutant) & 11h-12h (initié) / Mercredi 11h-12h (avancé)
Karaoke	Dénoyez	Lundi 14h-17h
Musique & chant	Mortier	Mardi 10h30-12h
Théâtre	M. Chevalier	Mardi 10h-12h

sur inscription

#### Jeux de société



	CLUBS	JOUR et horaires
Billard	Saint-Blaise	Mardi, jeudi, vendredi 13h30-17h
Cartes / Scrabble	Ménilmontant	Lundi, mercredi, jeudi 10h-12h
Jeux de société/scrabble	Dénoyez	Mercredi 13h30-17h & Jeudi 14h-17h
Rami-belote	Davout	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Scrabble	Davout	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble/Tarot	Mortier	Lundi au jeudi 13h30-17h
Scrabble	Saint-Blaise	Lundi au vendredi 13h30-17h
Tarot	M. Chevalier	Lundi au vendredi 14h-17h
Tarot	Saint-Blaise	Mardi, jeudi 13h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Ateliers mémoire	Ménilmontant	Mercredi 14h (sauf vacances scolaires et jours fériés)
Equilibre en mouvement	St Blaise	Jeudi 11h -12h (sauf le 27 février)
Handfit	Ménilmontant	Lundi 16h-17h (sauf vacances scolaires et jours fériés)
Pétanque	Ménilmontant St Blaise	Mercredi 13h30-17h (46, rue Télégraphe)
Tennis	Ménilmontant	Lundi 16h-17h, mardi 15h-16h, vendredi 14h-15h
Yoga UNRPA	Ménilmontant	Jeudi 6 et 13 février 11h30

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Loisirs décoratifs	Dénoyez	Mardi 10h30-11h30 Vendredi 13h30-17h
Modelage	Mortier	Mercredi 9h30-12h
Peinture aquarelle	Dénoyez	Lundi 10h-12h, Jeudi 13h30-17h
Peinture	Ménilmontant	Mardi 14h-16h30
Quilling	Ménilmontant	Mardi 14h-15h30
Vannerie	M. Chevalier	Lundi 14h-17h

#### Club Davout

39, boulevard Davout  
(Interphone, puis au fond de la cour à gauche)  
Tél 01 43 56 04 44  
[Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr)  
Métro Porte de Vincennes ou Porte de Montreuil



#### Club Dénoyez

13-15, rue Dénoyez  
Tél 01 46 36 63 59  
[Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr)  
Métro Belleville



#### Club Maurice Chevalier

14, rue des Tourelles  
(Dans la cour à droite après le porche)  
Tél 01 40 31 62 28  
[Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr)  
Métro et Tramway T3b Porte des Lilas



#### Club Ménilmontant

33, rue Hélène Jakubowicz  
Tél 01 43 66 23 50  
[Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr)  
Bus 26, 96  
Métro Pelleport



#### Club Mortier

75, boulevard Mortier  
Tél 01 43 61 09 29  
[Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr)  
Tramway T3b Séverine ou A.Bolland



#### Club Saint-Blaise

2-4, rue du Clos  
Tél 01 43 70 42 37  
[Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris20@paris.fr)  
Bus 26, 64  
Métro Maraichers  
Tramway T3b Mairie de Montreuil ou Porte de Montreuil

