

Programme des clubs séniors

Autonomie

Mars 2025



Mars 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 19

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.



| CLUB | Date | Horaire | Thème |
|---------------|-------------|---------|---|
| Des Bois | Jeudi 6 | 14h30 | Tournois de Scrabble |
| Des Bois | Jeudi 13 | 14h30 | Conférence avec Yolande : la goulue |
| Des Bois | Jeudi 20 | 14h30 | Concert de musique avec Laurine |
| Des Bois | Jeudi 27 | 14h30 | Loto |
| Quai de seine | Vendredi 21 | 14h15 | Conférence sur Coco Chanel |
| Chaufourniers | Mercredi 5 | 14h | Zumba gold avec David Marteaux pendant 1 mois |
| Chaufourniers | Vendredi 7 | 14h30 | Représentation de la troupe Méli-Mélo au club Roquette (11 ^e) |
| Chaufourniers | Vendredi 7 | 14h | Feldenkrais avec une lecture spectacle animé par Mark Marchand |
| Chaufourniers | Vendredi 14 | 14h30 | Représentation de la troupe Méli-Mélo au club Saint Ange (17 ^e) |
| Chaufourniers | Lundi 17 | 14h | Théâtre interclubs avec le club Piat (20 ^e) au club chaufourniers |
| Chaufourniers | Mercredi 19 | 10h | Atelier de création d'un shampoing aux huiles essentielles. |
| Flandre | Mercredi 19 | 14h15 | Représentation de théâtre avec le club Mouffetard |
| Flandre | Mercredi 26 | 14h15 | Séance de Zumba gold |
| Flandre | Jeudi 27 | 14h | Initiation à la boxe anglaise |

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

| | CLUBS | JOUR et horaires |
|----------------|---------------|---|
| Danse en ligne | Chaufourniers | Mardi 10h-12h15 |
| Danse en ligne | Quai de Seine | Mardi 10h-12h |
| Ping-pong | Bois | Lundi 14h-17h Mardi 14h-17h & vendredi 10h-12h |
| Qi gong | Bois | Mardi 10h30-11h30 |
| Vélo intérieur | Bois | Mardi, Mercredi & jeudi 10h-12h |
| Cosmo danse | Chaufourniers | Jeudi 10h-12h |
| Tai Chi | Quai de Seine | Mercredi 10h-12h |
| Qi gong | Quai de Seine | Vendredi 10-11h (pendant la fermeture de Flandre) |
| Qi gong | Chaufourniers | Vendredi 10h-11h |
| Qi gong | Flandre | Vendredi 14h-17h |

Activités multimédia



sur inscription

| | CLUBS | JOUR et horaires |
|-------------------|---------------|---|
| Bien sur internet | Chaufourniers | Mardi 14h-16h (à partir du 11 mars) |
| Atelier Numérique | Flandre | Mardi 10h-12h vendredi 14h-16h (à partir du 25 mars) nouveau |

Activités culturelles



sur inscription

| | CLUBS | JOUR et horaires |
|--------------------------|---------------|---|
| Théâtre | Chaufourniers | Lundi 14h-17h |
| Conversation en Espagnol | Quai de Seine | Mardi 10h-12h |
| Conversation en Anglais | Quai de Seine | Mardi 14h-17h |
| Espagnol | Bois | Mardi 14h-17h (niveau confirmé) Mercredi 10h-11h (niveau débutant) |
| Anglais | Bois | Lundi 14h30-15h30 (niveau débutant) Mercredi 14h30-17h (niveau confirmé) |
| Français | Quai de Seine | Jeudi 10h-12h |
| Chant | Chaufourniers | Jeudi 14h-17h |
| Conversation en Italien | Chaufourniers | Vendredi 14h-16h |
| Chant | Bois | Vendredi 14h-16h30 |

Jeux de société



sur inscription

| | CLUBS | JOUR et horaires |
|---------------------------|---------------|---|
| Jeu de cartes et scrabble | Quai de Seine | Lundi, mercredi jeudi et vendredi 14h-17h |
| Jeu de cartes | Bois | Du lundi au vendredi 14h-16h |
| Scrabble | Bois | Lundi 14h-17h |

Activités prévention santé



sur inscription

| | CLUBS | JOUR et horaires |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Mémoire avec l'association Delta7 | Chaufourniers | Jeudi 10h-12h nouveau |
| Détente et bien être | Bois | Mercredi 10h-12h |
| Mémoire | Bois | Vendredi 14h-16h (Pendant la fermeture de Flandre) |

Activités manuelles



sur inscription

| | CLUBS | JOUR et horaires |
|-------------------|---------------|--|
| Peinture | Bois | Lundi 14h-17h30 |
| Sculpture | Chaufourniers | Lundi & mardi 14h-17h Mardi 10h-12h |
| Mandalas | Bois | Mardi, mercredi 10h-12h |
| Quiling | Chaufourniers | Lundi 14h30-17h30 |
| Peinture sur soie | Chaufourniers | Mercredi 14h-17h |
| Mosaïque | Bois | Mercredi 14h-16h30 |
| Diamond painting | Bois | Mercredi 14h-16h |
| Loisirs créatifs | Chaufourniers | Jeudi 14h-17h |
| Peinture | Quai de Seine | Jeudi 14h-17h30 |
| Bijoux | Bois | Jeudi 10h-12h |
| Peinture sur soie | Bois | Vendredi 10h-12h |
| Patchwork | Bois | Lundi, Vendredi 14h-17h |
| Couture | Bois | Mardi 14h-17h |

Club Chauffourniers

2, allée Georges Récipon
(entrée au niveau du 18, rue de Meaux)
Tél 01 42 03 53 71
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 2 : Colonel Fabien
Bus 75



Club des Bois

10/12, rue des Bois
Tél 01 42 40 40 44
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 11 & 7 bis : Place des fêtes
Bus 48, 60



Club Flandre

142 bis, avenue de Flandre
Tél 06 02 17 54 16
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 7 : Corentin Cariou
Bus 60, 71



Club Quai de Seine

55, Quai de Seine
Tél 01 46 07 30 42
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 7 : Riquet, Stalingrad
Bus 54

