

# Programme des clubs séniors

Autonomie



CLUB

Date

Horaire

Thème

Saint-Éloi	Mercredi 2	14h30	Grand bal solidaire animé par Chris Cavelli et avec les usagers du centre d'accueil de jour médicalisé "la Note Bleue"
Les Tourelles	Jeudi 3	10h	Portes Ouvertes de la résidence
Les Tourelles	Jeudi 3	14h	Portes Ouvertes de la résidence
Lacuée	Jeudi 3	14h30	Bingo
Saint-Éloi	Jeudi 3	14h45	Conférence sur le thème "Auguste Rodin et la danse (1840-1917)" par Norma Trosman
Saint-Éloi	Lundi 7	14h15	Loto intergénérationnel avec les élèves de CP l'école élémentaire 51 Charenton
Lacuée	Mardi 8	14h30	Conférence sur le thème "Le quartier de la Chapelle : un héritage emblématique des JOP 2024" Avec la DEVE
Saint-Éloi	Jeudi 10	12h30	Pique-nique et rencontres pétanque avec le réseau des clubs du 11 <sup>e</sup> Au Club bouliste de la Croix Saint-Simon
Saint-Éloi	Lundi 14	14h30	Tournoi de tennis de table avec le réseau des clubs du 11 <sup>e</sup>
Saint-Éloi	Jeudi 24	15h	Tournoi de baby-foot intergénérationnel
Les Tourelles	Vendredi 25	14h30	Loto
Saint-Éloi	Mardi 29	14h30	Conseils beauté et maquillage
Les Tourelles	Mercredi 30	14h30	Spectacle de variétés françaises
Saint-Eloi	Mercredi 30	14h30	Dictée

## 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.



Activités physiques  <span style="background-color: yellow;">sur inscription</span>		
	CLUBS	Jours et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 14 et 28 avril 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacué	Lundi 14 et 28 avril 10h-11h45
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 28 avril 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 28 avril 14h45-16h30 et mardi 8, 15, 22 et 29 avril 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 10h-12h
Tonus musculaire	Lacué	Mardi 8 avril 10h-11h45
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Mardi 1 avril 14h30-16h30
Atelier pétanque	Carnot	Mardi 1, 8 et 29 avril 14h-15h30
Mini-billard	Saint-Éloi	Mardi 8, 15 et 22 avril 14h30-16h30
Zumba en vidéo	Lacué	Mardi 1 et 29 avril 14h30-15h15
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 15h-16h
Yoga sur chaise en vidéo	Lacué	Mardi 1 et 29 avril 15h30-16h15
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Mercredi 2, 9 et 16 avril 10h-11h30
Yoga sur tapis	Lacué	Mercredi 9, 16, 23 et 30 avril 14h-15h
Danse fitness en vidéo	Lacué	Mercredi 9, 16 et 30 avril 15h15-16h
Yoga sur chaise en vidéo	Lacué	Mercredi 9, 16 et 30 avril 16h15-17h
Tennis de table	Saint-Éloi	Jeudi 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacué	Jeudi 3, 10 et 17 avril 10h-11h45
Rencontre pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 3 avril 13h45-17h
Équilibre en mouvement	Saint-Éloi	Vendredi 10h30-11h30
Yoga sur tapis	Saint-Éloi	Vendredi avril 14h30-15h30

Activités multimédia  <span style="background-color: yellow;">sur inscription</span>		
	CLUBS	Jours et horaires
Permanence numérique	Lacué	Mercredi 9h30-12h30 <b>(sur RDV)</b>
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 30 avril 10h30-12h
Atelier numérique	Saint-Éloi	Jeudi 3, 10 et 24 avril 10h30-12h

Jeux de société  <span style="background-color: yellow;">sur inscription</span>		
	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacué	Lundi 14h30-16h30
Jeux de société	Tourelles	Mardi et vendredi 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 16 avril 14h30-16h30
Jeux de société	Lacué	Jeudi 10 et 17 avril 14h30-16h30

Activités prévention santé  <span style="background-color: yellow;">sur inscription</span>		
	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Lacué	Lundi 14h30-16h30
Bien-être musicothérapie	Saint-Éloi	Lundi 14 avril 15h-16h
Jeu de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 9 avril 14h30-16h30
Beauté des mains	Tourelles	Vendredi 4 et mercredi 23 avril 14h-16h
Relaxation « souffle et massage sonore »	Lacué	Vendredi 4, 11 et 18 avril 10h-11h45
Atelier mémoire	Tourelles	Vendredi 18 avril 14h-16h

Activités manuelles  <span style="background-color: yellow;">sur inscription</span>		
	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 28 avril 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 8 et 29 avril 14h30-15h30
Peinture aquarelle	Lacué	Mardi 15 avril 14h30-16h30
Mandalas	Tourelles	Mercredi 9 avril 14h-16h
Art plastique et peinture	Saint-Éloi	Mercredi 9 avril 14h30-16h
Création de bijoux	Tourelles	Mercredi 16 et lundi 28 avril 14h-16h
Loisir créatif	Lacué	Jeudi 10 et 17 avril 14h30-16h30
Peinture sur soie	Saint-Éloi	Vendredi 11, 18 et 25 avril 9h-13h

Activités culturelles  <span style="background-color: yellow;">sur inscription</span>		
	CLUBS	Jours et horaires
Ciné-club	Tourelles	Lundi 14 avril 14h-16h
Quiz de culture générale	Lacué	Lundi 14h30-16h30
Quizz musical	Saint-Éloi	Jeudi 17 avril 14h45-16h30
Théâtre forum	Tourelles	Jeudi 14h30-16h
Revue de presse	Saint-Éloi	Vendredi 14h45-16h45
Chant et chorale	Lacué	Vendredi 4, 11 et 18 avril 14h30-16h30

**Club Saint-Éloi**   
 10, rue Eugénie Éboué  
 Tél 01 43 46 25 31  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr)  
 Métro lignes 1 et 8 – Station Reuilly Diderot  
 Bus lignes 46 et 56 – Stations Reuilly Diderot et Nation Voltaire

**Club les Tourelles**   
 22, rue du Chaffault  
 Tél 01 49 57 59 70  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr)  
 Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé  
 Bus ligne 56 – Station Porte de Saint-Mandé

**Club Lacué**   
 4-6, rue Lacué  
 Tél 01 43 46 16 71  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr)  
 Métro ligne 1, 5 et 8 – Station Bastille  
 Bus ligne 29, 57, 87 et 91 – Station Lyon Ledru Rollin

**ETP Carnot**   
 26, boulevard Carnot  
 Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé  
 Tram ligne T3a – Station Alexandra David-Néel  
 Bus ligne 29 et 215 – Station Porte de Saint-Mandé et Porte de Vincennes

**Club bouliste de la Croix Saint-Simon**   
 En face du 5, rue des Docteurs Déjerine  
 75020 Paris  
 Métro ligne 9 – Station Porte de Montreuil  
 Tram ligne T3b – Station Porte de Montreuil  
 Bus ligne 215 – Station Place de la Porte de Montreuil