

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Mai 2025



Mai 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 5

## 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
Port Royal	Mardi 6	14h	Visite de la Tour Eiffel (Sur inscription, rendez vous au club)
Tous les clubs	Mercredi 7 et 21	10h15 à 10h45	Projet intergénérationnel avec la crèche Sainte-Lucie Atelier des ambassadeurs avec les enfants (Sur inscription)
Port Royal	Mardi 13	13h15	Visite guidée de Paris : Le Père Lachaise (Sur inscription, rendez-vous au club)
Mouffetard	Jeudi 15	14h30	Causerie Musicale, concert classique jazz (Sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 19 et 26	14h	Conférence « Bien dans son assiette » (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredi 21	14h	Randonnée intergénérationnelle, « A la découverte de l'eau en ville » (Sur inscription)
Port Royal	Jeudi 22	10h	Atelier huiles essentielles : Le millepertuis (Sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 22	14h30	Atelier d'Art Thérapie floral pour la fête des mères (Sur inscription)
Poliveau	Vendredi 23	14h30	<b>Rando-Nature</b> : « La nature au bois de Vincennes » Rendez-vous devant l'entrée du Parc Floral, côté esplanade du château, métro Château de Vincennes. (Sur inscription)
Poliveau	Mercredi 27	14h30	<b>Rando-Nature</b> : « Autour de la Poterne de Peuplier, les rails ont cédé la place à la végétation » Rendez-vous à 14 h, place de Rungis, Paris 13e (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredi 14	15h	Visite guidée atelier au Petit Palais « promenons nous au musée » avec les enfants du centre de loisirs Bienfaisance maternelle (Sur inscription)

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques et bien-être



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-17h
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Pilates	Mouffetard	Mardi 10h-11h
Danse Vietnamienne	C Bernard	Mardi 15h-16h30 <b>nouveau</b>
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Relaxation	Port Royal	Jeudi 10h-11h
	C Bernard	Mardi 14h-15h <b>nouveau</b>
Equilibre en mvt	C Bernard	Mardi 10h-11h <b>nouveau</b>

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 9h-12h/14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h
Cercle littéraire	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Revue de presse	Mouffetard	Vendredi 14h30-16h
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15

#### Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

#### Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C Bernard	Jeudi 14h-16h

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mandala	Mouffetard	Lundi 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard	Lundi 13h30-16h30, jeudi 9h-16h30
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal	Mardi 10h-13h
	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

#### Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal  
Tél 01 43 29 53 45  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 38, 83, 91  
RER Port Royal



#### Club Poliveau

2, rue Poliveau  
Tél 01 43 36 30 07  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 24, 57, 91  
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel



#### Fermeture pour travaux du club Poliveau du 22 avril au 2 juin 2025.

Les activités principales auront lieu à l'annexe.  
Renseignements auprès de l'équipe d'animation.

#### Club Mouffetard

20, rue Ortolan  
Tél 01 45 35 99 97  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 47, 89  
Métro Place Monge



#### Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard  
Tél 01 45 35 01 95  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 21, 24, 27, 47  
Métro Censier Daubenton