



Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Périchaux	Mardi 3	14h30	Conférence Fêtes et fantaisies picturales au XVIII siècle
Quintinie	Mercredi 4	8h45	Sortie avec Lily School, résidents et adhérents, au château de Vaux-Le-Vicomte
Périchaux	Jeudi 5	10h30	Cours de Zumba
Desnouettes	Mardi 3	14h30	Présentation de Paris Sport Seniors
Quintinie	Mercredi 4	14h30	Reportage « Devenir Marylin »
Oscar Roty	Jeudi 5	14h30	Conférence sur « Rosa Bonheur »
Quintinie	Vendredi 6	14h30	« Alors on danse ! »
Desnouettes	Mardi 10	14h30	Karaoké
Quintinie	Mercredi 11	14h30	Pétanque et jeux de société
Desnouettes	Jeudi 12	14h30	Atelier de papier mâché en couleur
Desnouettes	Vendredi 13	14h30	Conférence « Les symboles naturels dans la peinture, partie 2 »
Quintinie	Vendredi 13	14h30	Mini kermesse au square
Quintinie	Mardi 14	10h	Atelier intergénérationnel avec Lily Shool
Quintinie	Mercredi 18	14h30	Loto
Périchaux	Jeudi 19	14h30	Fête de la musique avec Los Guachos
Oscar Roty	Vendredi 20	14h30	Fête de la musique en chansons
Desnouettes	Vendredi 20	14h30	Récital de chansons
Quintinie	Vendredi 20	14h30	Quiz musical spécial fête de la musique
Quintinie	Mercredi 25	14h30	Présentation Paris Sport Seniors
Desnouettes	Vendredi 27	14h30	Atelier floral
Interclubs	Vendredi 27	14h30	Sortie à la Tour Eiffel

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.



Autonomie

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym	Desnouettes	Jeudi 10h-12h
Gym APA	Quintinie	Lundi 14h30-16h45 & jeudi 11h-12h
Gym APA	Oscar Roty	Mercredi & vendredi 14h30-16h45
Danse	Quintinie	Mardi 10h30-12h
Danse	Desnouettes	Mardi 14h30-16h40
Gym douce	Desnouettes	Lundi 9h20-12h15
Gym douce	Périchaux	Mardi 10h30-11h30 Jeudi 14h30-16h30
Boxe et bien-être	Périchaux	Jeudi 11h-12h30 jusqu'au 20 mars
Relaxation	Quintinie	Lundi 10h30-12h30
Qi Gong	Desnouettes	Mercredi 10h-12h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	Quintinie	1 Vendredi par mois 14h-17h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Revue de presse	Périchaux	2 derniers mardis du mois 14h30
Chorale / Chant	Quintinie	Jeudi 14h-15h30
Chorale / Chant	Périchaux	Vendredi 14h-17h30
Chorale	Oscar Roty	Vendredi 10h-12h
Théâtre	Quintinie	Mardi 14h30-17h
Théâtre	Périchaux	Lundi 11h-12h15
Conférence	Desnouettes	Vendredi 14h30-16h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Scrabble et Rumikub	Quintinie	Lundi, mercredi et jeudi 14h30
Scrabble	Oscar Roty	Lundi 14h30-17h
Tarot – scrabble-bridge	Desnouettes	Mercredi 14h30-17h
Scrabble	Périchaux	Mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier mémoire	Quintinie	Mercredi à 10h30 et Jeudi à 10h
Atelier mémoire	Desnouettes	Jeudi 10h-12h
Atelier mémoire	Périchaux	2 premiers mardis du mois 10h30
Atelier mémoire	Oscar Roty	Mardi 14h-15h
Atelier d'écriture	Périchaux	2 premiers mercredi 10h-12h
Méditation	Quintinie	Vendredi 11h-12h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Périchaux	2 x Vendredi 10h30-11h30
Dessin/Peinture	Oscar Roty	Jeudi 10h-13h
Dessin/Peinture	Quintinie	Mardi 14h-17h
Dessin/Peinture	Périchaux	Lundi 14h-17h
Dessin/Peinture	Desnouettes	Mardi 10h-12h30
Atelier linogravure	Desnouettes	Lundi 14h30-17h
Atelier manuel (libre)	Périchaux	Jeudi 14h-17h30
Atelier Patchwork	Desnouettes	Jeudi 14h – 17h
Atelier Tricot	Oscar Roty	Jeudi 14h30-17h

Club Quintinie

18, rue Bague
Tél 01 53 69 94 76

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Bus : 39, 70, 80, 88, 89, 95

Métro : 12 Volontaires

Club Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières
Tél 01 45 33 42 56

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Bus 39, 62, 80

Métro : 12 Convention

Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel
Tél 01 45 54 86 93

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Bus 42, 62, 70

Métro : 8 Boucicaut

Tram : T3A

Club Périchaux

115-117, bd Lefebvre
Tél 01, 45, 31, 82, 43

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Métro : 12 Porte de Versailles

Tram : T3A