

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Juillet - Août 2025



| CLUB               | Date                 | Horaire | Thème                                                          |
|--------------------|----------------------|---------|----------------------------------------------------------------|
| Charcot            | 2 juillet            | 14h     | Ballades sur les œuvres de Miss-Tic, Rdv métro Glacière        |
| Château            | 2 juillet            | 14h     | Tournoi de pétanque interclub à Poliveau                       |
| Château & Charcot  | 3,7 et 11 juillet    | 15h     | Loto                                                           |
| 121                | 7 et 23 juillet      | 14h30   | Ciné-club, Chine, Dom Juan                                     |
| Jeanne d'Arc       | 9 juillet            | 14h30   | Atelier philo : plaisir et perversion                          |
| Glacière           | 9 juillet            | 14h     | Conférence, Frida Khalo                                        |
| Reculettes         | 9 juillet            | 14h30   | Atelier fabrication de cactus en galets                        |
| 121                | 10 et 25 juillet     | 10h     | Randonnées : Parc de Saint-Cloud, Fontainebleau                |
| 121 & Jeanne d'Arc | 11 juillet           | 14h     | Visite du centre culturel irlandais                            |
| Charcot            | 11 juillet           | 15h     | Yoga du visage                                                 |
| 121 & Jeanne d'Arc | 16 juillet           | 14h30   | Loto interclub au club 121                                     |
| Jeanne d'Arc       | 18 juillet           | 14h30   | Atelier de composition florale                                 |
| Reculettes         | 21 et 28 juillet     | 10h30   | Petits déjeuners culturels, quizz, lecture de romans policiers |
| Jeanne d'Arc       | 25 juillet           | 14h30   | Yoga du rire                                                   |
| 121                | 29 juillet           | 14h     | Jeu de l'oie numérique                                         |
| Reculettes         | 30 juillet           | 10h30   | Montmartre des peintres, de Renoir à Picasso                   |
| Jeanne d'Arc       | 1 <sup>er</sup> août | 14h30   | Récital de chansons françaises                                 |
| Reculettes         | 4 et 8 août          | 10h30   | Petits déjeuners culturels: botanique, lecture de romans       |
| Reculettes         | 6 et 13 août         | 14h30   | Ateliers: peinture sur éventail, papillons en papier           |
| 121                | 6 et 27 août         | 14h30   | Ciné-club, se renseigner au club 121                           |
| 121                | 7 août               | 14h     | Goûter d'été à thème, glace et fruits de saison                |
| 121                | 7 et 25 août         | 10h     | Randonnées : forêt de Carnelle, Versailles                     |
| Château            | 11 août              | 15h     | Loto                                                           |
| 121                | 11 août              | 10h     | Pique-nique au parc des Buttes-Chaumont                        |
| Château            | 14 et 21 août        | 10h     | Sorties: jardins de Versailles, Nogent sur Marne               |
| 121                | 13 août              | 14h30   | Sieste sonore avec musique relaxante                           |
| Massena            | 19 août              | 14h30   | Quizz musical                                                  |
| Arago              | 20 août              | 9h      | Visite du château de Versailles et des jardins                 |
| Charcot            | 22 août              | 15h     | Atelier chant                                                  |
| Château            | 27 août              | 14h30   | Spectacle chantant et dansant                                  |
| Château            | 28 août              | 14h30   | Concert : Chantons et dansons                                  |

## 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        | Jours et horaires         |
|----------------|--------------|---------------------------|
| Ping-pong      | Reculettes   | Mercredi et jeudi 10h-12h |
| Gym sur chaise | Reculettes   | Mardi 10h30-11h30         |
| Taï chi        | Jeanne d'Arc | Vendredi 10h-11h          |
| Chorégraphie   | Château      | Jeudi 10h-12h             |
| Danse en ligne | Reculettes   | Vendredi 10h-12h          |
| Danse country  | Arago        | Mercredi 14h30-16h30      |
| Danse de salon | 121          | Vendredi 14h30-16h30      |
| Danse madison  | Jeanne d'Arc | Mercredi 14h-15h30        |
| Danse country  | Jeanne d'Arc | Mercredi 10h30-12h        |

#### Activités prévention santé



|                 | CLUBS            | Jours et horaires  |
|-----------------|------------------|--------------------|
| Jeux de mémoire | Arago et Charcot | Lundi 15h-16h30    |
|                 | Massena          | Mardi 14h-16h      |
|                 | Glacière         | Vendredi 14h-15h30 |
|                 | Jeanne d'Arc     | Lundi 14h30-16h    |
|                 | 121              | Vendredi 10h-12h   |

#### Activités culturelles



|                       | CLUBS      | Jours et horaires                                    |
|-----------------------|------------|------------------------------------------------------|
| Anglais               | 121        | Lundi 9h-12h                                         |
| Atelier d'orthographe | 121        | lundi 14h30-17h                                      |
| Chorale               | Château    | Lundi 10h-12h                                        |
| Théâtre               | Château    | Vendredi 14h30-17h                                   |
| Échanges culturels    | Reculettes | 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundis 10h30-12h30 |
| Ciné-club             | 121        | 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> mercredis 14:30     |
| Atelier chant         | Massena    | Jeudi 14h30-16h                                      |

#### Jeux de société



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

#### Activités multimédia



sur inscription

|                      | CLUBS                    | Jours et horaires                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| Cours informatique   | 121                      | Lundi et mardi 9h-12h30<br>mercredi 9h-17h |
| Conseiller numérique | clubs du 13 <sup>e</sup> | Inscriptions : 06 30 21 39 73              |

#### Activités manuelles



|                        | CLUBS          | Jours et horaires                           |
|------------------------|----------------|---------------------------------------------|
| Couture                | Château        | Mercredi 14h30-17h                          |
| Couture                | Massena        | Lundi 14h-17h                               |
| Mosaïque               | Charcot        | Mardi et jeudi 15h-17h                      |
| Perles                 | Château        | Lundi 14h30-17h30                           |
| Poterie                | Glacière       | Mardi 10h-13h                               |
| Tricot                 | Arago          | Lundi 14h30-17h                             |
| Tricot                 | Charcot        | Mercredi 15h-17h                            |
| Tricot                 | Glacière       | Mercredi 11h-12h30                          |
| Créations textiles     | Reculettes     | Vendredi 14h30-17h30                        |
| Art décoratif          | Château        | Mardi 9h30-12h30                            |
| Dessin peinture        | Arago, Masséna | Mardi 14h30-17h, Mercredi 14h-16h30         |
| Dessin peinture        | Jeanne d'Arc   | Jeudi 9h30-12h30                            |
| Dessin peinture        | Reculettes     | Lundi et jeudi 14h30-17h30                  |
| Dessin peinture        | Château        | Mardi 10h30-12h30                           |
| Dessin peinture        | 121            | Mercredi 10h30-12-30<br>Vendredi 9h30-12h30 |
| Scrapbooking, quilling | 121            | Mardi 14h30-17h                             |
| Peinture sur soie      | 121            | Mercredi 10h-12h30                          |
| Loisirs Créatifs       | Arago          | Mardi 14h30-17h                             |
| Couture                | 121            | Jeudi 14h30-17h                             |
| Peinture sur soie      | Reculettes     | Mardi 14h30-17h                             |
| Linogravure            | 121            | Mardi 14h30-17h30                           |
| Créations artistiques  | Reculettes     | Mardi 14h30-16h30                           |

#### Club Jeanne d'Arc

63-65, rue Jeanne d'Arc  
Tél 01 45 85 57 77

Fermeture : du 18 aout au 12 septembre

Bus 27 / Métro Nationale

#### Club 121

121, rue Jeanne d'Arc  
Tél 01 45 84 69 83

Pas de fermeture estivale

Bus 27, 57, 61, 67  
Métro Nationale, Campo Formio,  
Place Italie

#### Club Château des Rentiers

120, rue du Château des Rentiers  
Tél 01 45 82 63 30

Pas de fermeture estivale

Bus 62, 64, 83 / Métro Olympiades

#### Club Masséna

8, place de Vénétie  
Tél 06 37 19 10 08

Fermeture : 07 juillet au 01 août  
Tramway ou Métro Porte de Choisy

#### Club Les Reculettes

21-25, rue des Reculettes  
Tél 01 45 87 16 76

Fermeture : 18 au 22 août   
Bus 27, 47, 57, 59, 64, 67, 83  
Métro Place d'Italie

#### Club Charcot

11-15, rue Charcot  
Tél 01 45 86 88 90

Fermeture : 15 juillet au 08 août

Bus 27, 62  
Métro Chevaleret,  
Bibliothèque National François Mitterrand

#### Club des 4 Saisons / Glacière

69, rue de la Glacière  
Tél 01 45 80 05 71

Fermeture les lundis et vendredis   
Bus 21, 64 / Métro Glacière

#### Club Arago

49, boulevard Arago  
Tél 01 40 09 39 91

Fermeture les mercredis et jeudis   
Bus 83 / Métro Les Gobelins

Inscriptions : Dsol-clubs-Paris13@paris.fr