











# Programme des clubs séniors



Octobre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 10

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB      Date      Horaire      Thème

G aux belles	Vendredi 3	10h	 Projet citoyen: « Le Manifeste des Invisibles » En partenariat avec l'association les Psy Nomades.   sur inscription
Vellefaux	Vendredi 3	11h	 Permanence M2A (11h-13h) « Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous ? La Maison des Aînés et des Aidants vous accueille et vous informe »
G aux belles Hors mur	Mardi 14	10h	 Atelier d'art solidaire avec le Secours catholique. Fabrication de masque Africain.  sur inscription
R Blache	Vendredi 17	14h	 Conférence « Le Japon » par Artora
G aux belles Hors mur	Jeudi 23	14h	 Projection à la bibliothèque François Villon « Cavalier express » Court métrage par Alain Cavalier
Vellefaux	Vendredi 24	14h	 Bal animé par Lucien

## Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisien.nes, préretraité.es et retraité.es 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		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Ping-pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Danse latino	R Blache	Mardi 14h-17h Mercredi & jeudi 10h-12h
Gym Douce	G aux Belles	Jeudi 10h-11h & 11h-12h
Pilates	G aux Belles	Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30
Gym Douce	Vellefaux	Mercredi 14h30-15h30
Pilates	Vellefaux	Mercredi 15h30-16h30
Billard	R Blache	Lundi & mercredi 9h30-12h30 Mercredi 13h30-17h
Boccia	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Bowling	Vellefaux	Vendredi 11h-12h
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi & jeudi 10h-12h
Equilibre en mouvement	Vellefaux	Vendredi 10h-11h

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Conseiller numérique	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Conseiller numérique	R Blache	Jeudi 14h-17h
Atelier Informatique	G aux Belles	Mardi 10h-12h & 13h30-16h30
Conseiller Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Ecriture en musique	R Blache	Jeudi 10h-12h
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Court métrage	G aux Belles	Vendredi 10h-12h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (3, 31/10)
Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (3, 17, 31/10)

Jeux de société		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Belote	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Domino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Qwirckle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Bien dans son assiette	G aux belles	Lundi 14h-15h
Jeux de mémoire	R Blache	Mardi 14h-15h30
Art thérapie	R Blache	Jeudi 14h-15h30
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h
Gestion du sommeil	R Blache	Vendredi 10h-11h
Mouvements dansés	G aux Belles	Jeudi 14h-16h ( 9/10 )

Activités manuelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Aquarelle	R Blache	Lundi 10h-12h30
Tricot	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Couture	G aux Belles	Mardi & Mercredi 14h-16h Mercredi & Jeudi 10h-12h
Mosaïque	G aux Belles	Lundi 10h-12h
Pochettes en crochet	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Arts plastiques	G aux Belles	Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h Jeudi 13h30-16h Libre accès mercredi et vendredi
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h
Déco verre	Vellefaux	Lundi 10h-12h
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30

Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski  
Tél 01 44 84 91 34  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 46, 75  
Métro Colonel Fabien



Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi  
66, avenue Claude Vellefaux  
Tél 01 53 38 55 39  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 75  
Métro Colonel Fabien



Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache  
Tél 01 40 34 14 76  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 54  
Métro Château Landon, Gare de L'est

