

CLUB	Date	Horaire	Thème
Lacuée	Vendredi 3	14h30	Loto Conférence participative sur le thème de "les spécificités des violences au sein Des couples séniors" organisée dans le cadre de la Semaine Bleue À la Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 12 <sup>ème</sup> 181, avenue Daumesnil 75012 paris
Saint-Éloi Lacuée Les Tourelles	Mardi 7	10h	 Café réflexion sur la vieillesse organisé dans le cadre de la Semaine Bleue
Les Tourelles	Mardi 7	14h	 Atelier mémoire intergénérationnel organisé dans le cadre de la Semaine Bleue
Les Tourelles	Mercredi 8	14h	 Grand Bal de l'Automne organisé dans le cadre de la Semaine Bleue
Saint-Éloi	Jeudi 9	14h30	 Marche solidaire dans le Bois de Vincennes organisé dans le cadre de la Semaine Bleue
Les Tourelles	Vendredi 10	10h	 Grand Quizz des Séniors 1 <sup>ère</sup> édition avec les réseaux des clubs séniors des 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> , 10 <sup>e</sup> et 17 <sup>e</sup> organisé dans le cadre de la Semaine Bleue Au club séniors Grange aux Belles 11, rue Boy Zelenski 75010 Paris <b>Sur inscription pour être dans le public</b> auprès du club séniors Saint-Éloi
Saint-Éloi Lacuée	Vendredi 10	14h	 Conférence sur le thème "la Bretagne Nord" par Didier Faget
Lacuée	Lundi 13	14h30	 Salon des Séniors À la Mairie du 11 <sup>ème</sup> , 12, Place Léon Blum – 107, boulevard Voltaire 75011 Paris
Saint-Éloi Lacuée Les Tourelles	Mercredi 15	10h-17h	Loto
Les Tourelles	Jeudi 16	14h30	 Conférence sur le thème "Vie et œuvre de l'artiste Vassily Kandinsky (1866-1944)" par Norma Trosman
Saint-Éloi	Jeudi 23	14h45	Loto
Saint-Éloi	Jeudi 30	14h45	 Spectacle "Féerie Ventriloque" avec Accroch'choeur
Lacuée	Vendredi 31	14h30	

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.



# Programme des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 6, 20 et 27 octobre 10h-11h30 Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 octobre 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 6, 20 et 27 octobre 10h-11h45 Jeudi 2, 16, 23 et 30 octobre 10h-11h45
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 10h-12h
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 14h45-16h30 Mardi 10h-11h30 Jeudi 16, 23 et 30 octobre 10h-11h30
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 7 et 14 octobre 14h-15h30
Yoga sur chaise	Saint-Éloi	Mardi 7 octobre 15h-16h
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 7 et 14 octobre 15h-16h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 14, 21 et 28 octobre 14h-14h45 Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 octobre 14h-14h45
Zumba en vidéo	Lacuée	Mardi 14, 21 et 28 octobre 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 14, 21 et 28 octobre 16h-16h45 Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 octobre 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 octobre 15h-15h45
Rencontre pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 2, 9 et 16 octobre 13h45-17h
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 23 octobre 14h30-16h30

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de société	Lacuée	Lundi 6, 20 et 27 octobre 14h30-16h30
Jeux de société	Tourelles	Mardi et vendredi 14h-16h30
Jeux de société	Saint-Éloi	Mercredi 8 octobre 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 2, 16, 23 et 30 octobre 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 3, 17 et 24 octobre 14h30-16h30

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 6, 20 et 27 octobre 14h30-16h30
Beauté des mains	Tourelles	Lundi 6 octobre 14h-16h
Cours de français	Saint-Éloi	Mercredi 10h-11h30
Cours de français	Tourelles	Mercredi 13h30-15h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 1 <sup>er</sup> et 29 octobre 14h30-16h30
Activité bien-être soin du visage ou des mains	Lacuée	Vendredi 17 octobre 10h-16h15 (sur RDV)
Activité bien-être soin des cheveux	Lacuée	Vendredi 24 octobre 9h30-16h30 (sur RDV)
Atelier mémoire (PRIF)	Saint-Éloi	Vendredi 3 et 17 octobre 10h30-12h30
Relaxation « souffle et massage sonore »	Lacuée	Vendredi 31 octobre 10h-12h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 6, 20 et 27 octobre 14h30-16h30
Ciné-Club	Tourelles	Lundi 13 octobre 14h-16h
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 22 octobre 14h30-16h30

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet (PRIF)	Lacuée	Mardi 14, 21 et 28 octobre 10h-12h
Permanence numérique	Lacuée	Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 octobre 9h30-12h30 (sur RDV)
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 8 octobre 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 16, 23 et 30 octobre 10h-11h30

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mandalas	Tourelles	Lundi 27 octobre 14h-16h
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 14h30-16h30
Atelier jardinage	Tourelles	Mardi 14 et 28 octobre 14h30-15h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 21 et 28 octobre 14h30-16h30
Perles	Tourelles	Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre 14h-16h
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 2, 16, 23 et 30 octobre 14h30-16h30
Atelier photo	Saint-Éloi	Mercredi 15 octobre 14h30-16h
Peinture sur soie	Saint-Éloi	Vendredi 10, 17, 24 et 31 octobre 9h-13h

#### 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 Lacuée

4-6, rue Lacuée  
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



#### TEP 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



#### Boulodrome Paysagé

#### du Complexe Sportif Déjerine

32, 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

