



Programme des clubs séniors



Octobre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 12

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

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
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 6, 20 et 27 octobre 10h-11h30 Mercredi 1 ^{er} , 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 ^{er} , 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 ^{er} , 8, 22 et 29 octobre 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 1 ^{er} , 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

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 ^{er} , 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

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 6, 20 et 27 octobre 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Mardi et vendredi 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	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 ^{er} 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 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 ^{er} 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

ADRESSES DES CLUBS du 12^e arrt

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué
Tél 01 43 46 25 31
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
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
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

