



# Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Quintinie	Mercredi 1er	14h30	Mini kermesse
Périchaux	Jeudi 2	10h30	Dansons la zumba
Inter clubs	Vendredi 3	14h30	Sortie à Versailles
Quintinie	mercredi 8	14h30	Cinéma « Les Blues Brothers »
Oscar Roty	Jeudi 9	14h	Karaoké au salon
Quintinie	vendredi 10	14h30	Lily school, atelier intergénérationnel
Desnouettes	Vendredi 10	14h30	Cinéma « Taxi, roulotte et corrida »
Quintinie	Mercredi 15	14h30	Conférence Histoire des friandises et pâtisseries
Quintinie	Vendredi 17	14h30	Atelier numérique « Conviviali'thé »
Desnouettes	Vendredi 17	14h30	Ecoute musical S. Prokofiev
Quintinie	Mercredi 22	14h30	Reportage « Les maîtres de Rome ,Michel-Ange, Raphaël et L. de Vinci »
Périchaux	Vendredi 24	10h30	Dansons la zumba
Oscar Roty	Vendredi 24	14h30	Café gourmand dansant au salon
Quintinie	Vendredi 24	14h30	Jeu du ravioli
Desnouettes	vendredi 24	14h30	Cercle de lecture avec Yves-Claude
Quintinie	Mercredi 29	14h30	Cinéma « Le discours d'un roi »
Quintinie	Vendredi 31	14h30	« Alors on danse ! »
Desnouettes	Vendredi 31	14h30	Conférence

## 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym	Desnouettes	Jeudi 11h-12h
Gym APA	Quintinie	Lundi 14h30-16h45 & jeudi 11h-12h
Gym APA	Oscar Roty	Mercredi 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
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
Aide au smartphone	Desnouettes	Vendredi 10h30-11h30

#### 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
Théâtre	Quintinie	Mardi 14h30-16h30
Théâtre	Périchaux	Lundi 11h-12h15
Conférence	Desnouettes	Vendredi 14h30-16h
Chorale/Chant	Oscar Roty	Vendredi 10h30-12h

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Scrabble et Rumikub	Quintinie	Lundi, mercredi et jeudi 14h30
Scrabble	Oscar Roty	Lundi 14h30-17h Mardi 15h30-17h
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 Vendredi 14h-16h
Atelier d'écriture	Périchaux	2 premiers mercredi 10h-12h
Atelier d'écriture	Desnouettes	Lundi 14h-16h
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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr) 

Métro : 12 Porte de Versailles

Tram : T3A