



# Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
St Ange	Mardi 2	14h	Visite guidée de la Maison de Victor Hugo	
Ternes	Mardi 7	14h30	La troupe des « Z'impros » de Beaucour	
Beaucour	Mercredi 8	10h-17h	Forum séniors à la Mairie du 8 <sup>e</sup>	
St Ange	Mercredi 8	14h30	Spectacle intergénérationnel « Les sortilèges de Baba Yaga »	
Saussure	Mercredi 8	14h30	Conférence « Histoire de la Rose »	
Moréas	Mercredi 8	14h30	Chorale du club des Ternes	
St Ange	Jeudi 9	14h	Café-Philo « Carl Jung »	
Beaucour	Jeudi 9	14h30	Enquête policière interactive	
Moréas	Vendredi 10	14h	Grand Quizz au club de la Grange aux belles (10 <sup>e</sup> )	
Saussure	Lundi 13	14h30	Spectacle « Histoire dansée des bals Musette »	
Beaucour	Lundi 13	14h30	Grande dictée	
Moréas	Mardi 14	14h30	Conférence « Frida Khalo »	
Moréas	Mardi 21	14h30	Théâtre « la Troupe Moréas fait son show »	
Saussure	Mardi 21	14h	Loto	
Ternes	Jeudi 23	14h30	L'orgue de Barbarie par les chansons françaises	
Beaucour	Vendredi 24	14h30	Conférence « le Music-Hall et les années folles »	
Moréas	Mardi 28	14h30	Atelier danse Irlandaise et Ecosaise	
Ternes	Jeudi 30	14h30	Atelier danse Tzigane	

## 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
Pilates	Beaucour	Lundi 10h-11h <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau
Equilibre	Ternes	Lundi 10h-11h <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau
Plus de pas	St Ange	Jeudi 10h30-11h30
Gym adaptée	Saussure	Vendredi 10h00-11h00
Marche douce	Ternes	Jeudi 10h30-12h
Danse en ligne	Moréas	Mercredi 10h-11h
Badminton	Moréas	Jeudi 10h30-11h30
Danse en ligne	St Ange	Jeudi 14h30-16h30
Danse en ligne	Ternes	Jeudi 14h30-16h30 (2 fois/mois)
Bouge tes bras	Ternes	Vendredi 11h-12h

#### Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet	St Ange	Lundi 14h30 <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau
E séniors	Moréas	Lundi 14h30-16h30
Atelier numérique	Ternes	14h-16h <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	St Ange	Mardi 10h30-12h
Anglais	Beaucour	Mardi 10h-11h & 11h-12h
Anglais	Ternes	Mercredi 11h15-12h15
Anglais	Moréas	Mercredi 11h-12h
Italien	St Ange	Jeudi 10h-12h
Poésie	Beaucour	Mardi 14h-16h
Poésie	St Ange	Vendredi 14h-17h
Ecriture/Philo	Moréas	Lundi 14h-16h
Slam	Beaucour	Jeudi 10h30-12h00
Chorale	Ternes	Mercredi 14h30-17h
Chants	St Ange	Mercredi 15h-17h
Théâtre	Saussure	Lundi 10h-12h
Théâtre	Ternes	Mardi 10h-12h
Théâtre	Moréas	Vendredi 10h30-12h

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cartes/Scrabble	Saussure	Lundi et mardi 14h-17h
Bridge	Ternes	Lundi et vendredi 14h-17h
Jeux divers	Beaucour	Mardi et vendredi 14h-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mémoire	Beaucour	Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 10h-12h
Mémoire	Ternes	Mardi 14h-16h (2 fois/mois)
Mémoire	St Ange	Mardi 14h30-16h, Mercredi et vendredi 10h30-11h30
Mémoire	Moréas	Lundi 10h-11h, jeudi 14h-15h
Café positif	Moréas	Mardi 10h30-12h
Sophrologie	Ternes	Mercredi 10h-11h
Atelier sommeil	Ternes	Jeudi 10h-12h
La douleur	Moréas	Vendredi 10h-12h <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau
Relaxation	St Ange	Jeudi 10h30-11h30 <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau
Bien dans son assiette	Saussure	Jeudi 10h30-12h30 <sup>+</sup> <sup>+</sup> nouveau

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Dessin/peinture	St Ange	Lundi 10h-12h30 et 14h -16h30
Dessin/peinture	Ternes	Jeudi 9h - 12h00
Dessin/peinture	Moréas	Jeudi 14h - 17h30
Dessin/peinture	Beaucour	Jeudi et vendredi 13h30 - 17h
Dessin/peinture	Saussure	Vendredi 14h - 17h
Mosaïques	St Ange	Mardi et jeudi 14h - 17h
Couture	St Ange	Mercredi 10h - 12h
Couture	Moréas	Jeudi 10h30 - 12h
Loisirs créatifs	St Ange	Lundi 14h30 - 16h30
Restauration de tableaux	St Ange	Mercredi 14h - 16h30
Peinture sur porcelaine	Saussure	Mercredi 10h - 12h30
Carterie	Saussure	Mercredi 14h00 - 17h
Cartonnage	Saussure	Jeudi 14h00 - 17h
Bijoux	Ternes	Vendredi 14h - 16h

#### Club Ternes

28, rue Bayen  
Paris 75017  
Tél 01 43 80 89 07  
[Dsol-Clubs-Paris8@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris8@paris.fr)  
Bus 43 / Métro Ternes



#### Club Moréas

12, rue Jean Moréas  
Paris 75017  
Tél 01 47 64 75 24  
[Dsol-Clubs-Paris8@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris8@paris.fr)  
Bus 84, 92, 39, 163, 164, 165, PC  
Métro Porte de Champerret



#### Club St Ange

5, Villa St Ange  
Paris 75017  
Tél 01 42 29 57 65  
[Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr)  
Tram / Métro Porte de St Ouen



#### Club Saussure

129 rue de Saussure  
Paris 75017  
Tél 01 42 27 84 88  
[Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr)  
Tram: Marguerite Long  
Métro Pont Cardinet



#### Club Beaucour

3, avenue Beaucour  
Paris 75008  
Tél 01 42 25 33 19  
[Dsol-Clubs-Paris8@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris8@paris.fr)  
Bus 43, Métro Ternes

