



























CLUB	Date	Horaire	Thème
Reculettes	Lundi 3	10h30	 Lecture a haute voix : surmonter la disparition
Arago	Lundi 3	14h30	 Café-philo : le sens de la vie
Chateau	Mardi 4, 18	14h	 Atelier jardinage
Jeanne d'arc	Vendredi 7	14h30	 Conférence sur Madagascar
121	Lundi 10	10h	 Randonnée : Forêt de Monceaux
Reculettes	Mercredi 12	14h30	 Atelier lumière en papier et feuilles mortes
121	Mercredi 12	14h30	 Ciné-club : le monde secret du Vatican
Chateau	Mercredi 12	14h30	 Bal masqué : Halloween
Chateau	Jeudi 13	14h30	 Conférence : Signoret et Montand
Jeanne d'arc	Vendredi 14	9h30	 Visite exposition à la BNF : Colette
Chateau	Lundi 17	15h	 Loto
Reculettes	Lundi 17	10h30	 Conférence : peindre la mélancolie
Masséna	Mardi 18	14h30	 Conférence : sur Elvis Presley
121	Mercredi 19	14h30	 Conférence : L'aromathérapie
121	Jeudi 20	10h	 Randonnée : la vallée de Chevreuse
Chateau	Jeudi 20	14h30	 Spectacle de danse avec Johan Strauss
121	Vendredi 21	14h30	 Spectacle de Cabaret
Jeanne d'arc	Vendredi 21	14h30	 Cercle Littéraire: La vie de Colette
Arago	Lundi 24	14H30	 Théâtre : Demande en mariage et l'ours
Chateau	Mardi 25	14h30	 Conférence : histoire de la Police (Paris Protège)
121	Mercredi 26	14h30	 Ciné-club : L'Egypte Ancienne
Reculettes	Mercredi 26	13h	 Visite musée de la philharmonie (interclub)
121	Jeudi 27	14h30	 Récital chansons françaises (interclub)
Château	Jeudi 27	14h30	 Spectacle chant sur Claude François
Jeanne d'arc	Vendredi 28	10h30	 Réunion autour da la sécurité (Paris Protège)
Masséna	Vendredi 28	14h30	 Café-philo : La philosophie du 20 <sup>ème</sup> siècle

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.



Programme  
des clubs séniors



Autonomie

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer



#### Activités physiques



	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Reculettes	Mercredi et jeudi 10h-12h
Gym sur chaise	Reculettes	Mardi 10h30-11h30
Taï chi	Jeanne d'Arc	Vendredi 10h-11h
Chorégraphie	Château	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Reculettes	Vendredi 10h-12h
Danse country	Arago	Mercredi 14h30-16h30
Danse de salon	121	Vendredi 14h30-16h30
Danse madison	Jeanne d'Arc	Mercredi 14h-15h30
Danse country	Jeanne d'Arc	Mercredi 10h-12h, débutants, avancés

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cours informatique	121	Lundi et mardi 9h-12h30 mercredi 9h-17h
Conseiller numérique	clubs du 13 <sup>e</sup>	Inscriptions : 06 30 21 39 73

#### Activités culturelles



	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	121	Lundi 9h-12h
Cours d'orthographe	121	Jeudi 14h30-17h
Chorale	Château	Lundi 10h-12h
Théâtre	Château	Vendredi 14h30-17h
Echanges culturels	Reculettes	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundis 10h30-12h30
Atelier chant	Massena	Jeudi 14h30-16h

#### Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Arago et Charcot	Lundi 15h-16h30
	Massena	Mardi 14h-16h
	Glacière	Vendredi 14h-15h30
	Jeanne d'Arc	Lundi 14h30-16h
	121	Jeudi 14h-16h

#### Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Belote	121 Jeanne d'Arc Reculettes	Informations dans les clubs
Billard	121	Lundi à vendredi 9h30-12h, 14h-17h15
Rumikub	Masséna	Lundi au vendredi 14h-17h15
Bridge	121	Lundi et jeudi 14h30-17h15
Triomino	Clubs 13	Informations dans les clubs
Echecs	121	Jeudi 14h30-17h15
Tarot	Glacière et Massena	Lundi à vendredi 14h-17h
Scrabble	Clubs 13	Informations dans les clubs

#### Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Couture	Château	Mercredi 14h30-17h
Couture	Massena	Lundi 14h-17h
Mosaïque	Charcot	Mardi et jeudi 15h-17h
Atelier bijoux	Château	Lundi 14h30-17h30
Poterie	Glacière	Mardi 10h-13h
Tricot	Charcot	Mercredi 15h-17h
Art créatif	Chateau	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> lundi 14h30
Créations textiles	Reculettes	Vendredi 14h30-17h30
Art décoratif	Château	Mardi 9h30-12h30
Dessin peinture	Arago, Masséna	Mardi 14h30-17h, 14h-16h30
Dessin peinture	Jeanne d'Arc	Jeudi 9h30-12h30
Dessin peinture	Reculettes	Lundi et jeudi 14h30-17h30
Dessin peinture	Château	Mardi 10h30-12h30
Dessin peinture	121	Mercredi 10h30-12-30 vendredi 9h30-12h30
Scrapbooking	121	Mardi 14h30-17h
Peinture sur soie	121	Mercredi 10h-12h30
Loisirs Créatifs	Arago	Mardi 14h30-17h
Couture	121	Jeudi 14h30-17h
Peinture sur soie	Reculettes	Mardi 14h30-17h

nouveau

#### Club Jeanne d'Arc

63-65, rue Jeanne d'Arc  
Tél 01 45 85 57 77  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27 / Métro Nationale



#### Club 121

121, rue Jeanne d'Arc  
Tél 01 45 84 69 83  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27, 57, 61, 67  
Métro Nationale, Campo Formio, Place Italie



#### Club Château des Rentiers

120, rue du Château des Rentiers  
Tél 01 45 82 63 30  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 62, 64, 83 / Métro Olympiades



#### Club Masséna

8, place de Vénétie  
Tél 06 37 19 10 08  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Tramway ou Métro Porte de Choisy

#### Club Les Reculettes

21-25, rue des Reculettes  
Tél 01 87 76 15 01  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27, 47, 57, 59, 64, 67, 83  
Métro Place d'Italie



#### Club Charcot

11-15, rue Charcot  
Tél 01 45 86 88 90  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27, 62  
Métro Chevaleret, Bibliothèque National François Mitterrand



#### Club des 4 Saisons / Glacière

69, rue de la Glacière  
Tél 01 45 80 05 71  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 21, 64 / Métro Glacière



#### Club Arago

49, boulevard Arago  
Tél 01 40 09 39 91  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 83 / Métro Les Gobelins

