



Programme des clubs séniors

| CLUB | Date | Horaire | Thème |
|-------------|-------------|---------|---|
| Quintinie | Mercredi 5 | 14h30 | Récital de chansons avec Olivier EYT |
| Périchaux | Jeudi 6 | 10h30 | Dansons la Zumba |
| Oscar Roty | Jeudi 6 | 14h30 | Karaoké |
| Quintinie | Vendredi 7 | 14h30 | Atelier numérique « Conviviali'Thé » |
| Oscar Roty | Vendredi 7 | 14h30 | représentation théâtrale |
| Desnouettes | Vendredi 7 | 14h30 | Sortie: Visite du Petit Palais |
| Quintinie | Mercredi 12 | 14h30 | Conférence : Le patrimoine parisien, quelle histoire ! |
| Desnouettes | Vendredi 14 | 14h | Atelier floral |
| Quintinie | Vendredi 14 | 14h30 | Atelier intergénérationnel avec Lily School |
| Périchaux | Mardi 18 | 14h30 | Conférence « La Bulgarie, un pays, une histoire à découvrir » |
| Desnouettes | Mardi 18 | 14h30 | Karaoké |
| Quintinie | Mercredi 19 | 14h30 | Atelier floral |
| Périchaux | Jeudi 20 | 10h30 | Dansons la Zumba |
| Oscar Roty | Jeudi 20 | 14h | Atelier manucure |
| Quintinie | Vendredi 21 | 14h30 | Quiz musical |
| Desnouettes | Vendredi 21 | 14h30 | Cercle de lecture |
| Quintinie | Mercredi 26 | 14h30 | Cinéma « Good Bye Lenin ! » |
| Desnouettes | Vendredi 28 | 14h30 | Conférence sur Michel -Ange |
| Quintinie | Vendredi 28 | 10h30 | « Alors on danse » |

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.



Autonomie

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

| | CLUBS | Jours et horaires |
|------------------|-------------|--|
| Geste et posture | Oscar Roty | 10h30-12h |
| Gym APA | Oscar Roty | Mercredi 14h30-16h45 |
| Danse | Quintinie | Mardi 10h30-12h |
| Danse | Desnouettes | Mardi 15h-16h |
| 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 |

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 |
| Relaxtion | Oscar Roty | Vendredi 10h30-12h |

Activités multimédia



sur inscription

| | CLUBS | Jours et horaires |
|-------------------|-------------|-----------------------------|
| Atelier numérique | Quintinie | 1 Vendredi par mois 14h-17h |
| SOS téléphone | Desnouettes | Vendredi 10h-12h |

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 |

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 créatif | 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 76Dsol-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 56Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Bus 39, 62, 80

Métro : 12 Convention

Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel
Tél 01 45 54 86 93Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Bus 42, 62, 70

Métro : 8 Boucicaut

Tram : T3A

Club Périchaux

115-117, bd Lefebvre
Tél 01, 45, 31, 82, 43Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr

Métro : 12 Porte de Versailles

Tram : T3A

