





# Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Malraux	Jeudi 6	14h30	 Concert de Jazz Manouche (sur inscription)
Résidence Delbet	Vendredi 7	14h30	 Atelier jardinage avec l'association Jardinot.
Résidence les Arbustes	Vendredi 14	14h30	 Loto inter clubs/résidence aux Arbustes (sur inscription).
Didot	Mardi 18	13h30	 Randonnée Parisienne (sur inscription).
Malraux	Mercredi 19	10h	 Café blabla autour des intelligences artificielles avec Kocoya (sur inscription).
Plaisance	Vendredi 21	14h	 Café philosophique : conférence sur le bonheur animée par un conférencier
EHPAD Furtado-Heine	Dimanche 30	14h30	 Conférence sur l'Alsace, animée par un conférencier, en partenariat avec l'EHPAD Furtado-Heine.

## 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.



Autonomie

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Gym douce	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Ping-Pong	Didot	Lundi 10h-12h et jeudi 14h-17h
Danse Country	Didot	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Didot	Mardi 13h30-17h
Danse en ligne	Didot	Mercredi 10h-12h
Danse de salon	Didot	Jeudi 10h-12h
Gym Zumba	Didot	Jeudi 15h-17h
Danse Bretonne	Didot	Vendredi 10h-12h
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30

Activités multimédia		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h30-11h30 (1 fois tous les 15 jours)

Activités culturelles		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Malraux	Mardi 10h-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15-10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Anglais	Didot	Mercredi 10h-12h (Conversation)
Espagnol	Didot	Jeudi 10h-11h15 (Conversation tous les 15 jours)

Jeux de société		
	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de société	Malraux	Lundi et Mercredi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi/Mardi/Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Tai Chi	Didot	Lundi 10h-12h
Yoga	Didot	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Didot	Mercredi 14h-14h45/15h-15h-45
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités manuelles		
	CLUBS	Jours et horaires
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h
Dessin	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art plastique	Didot	Lundi, mardi et mercredi 13h45-17h
Atelier créatif	Didot	Lundi 13h30-16h30
Céramique	Didot	Vendredi 13h45-17h

**Club Malraux**  
112, rue de Rennes  
Paris 75006  
Tél 01 45 48 17 34  
[Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr)  
Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96  
Métro Saint Placide & Rennes

**Club Didot**  
10-12, avenue Georges Lafenestre  
Paris 75014  
Tél 01 45 39 93 51  
[Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58  
Métro Porte de Vanves  
Tramway T3a (Didot)

**Club Plaisance**  
10, rue de Ridder  
Paris 75014  
Tél 01 45 43 73 01  
[Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58, 62  
Métro Plaisance