

CLUB	Date	Horaire	Thème
G aux Belles et Vellefaux	Lundi 3, 18, 27	14h	 Projet citoyen: « Le Manifeste des Invisibles » En partenariat avec l'association les Psy Nomades. (Grange aux belles: 3/11, Vellefaux: 18, 27/11) 
Vellefaux	Lundi 3	14h	 Un atelier du regard: « Que voyez vous? » Association la Main sur l'image
Vellefaux	Vendredi 7	11h	 Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous ? La Maison des Aînés et des Aidants vous accueille et vous informe. Permanence avec la M2A (11h-13h)
R Blache	Vendredi 14	14h	 Conférence « La Thaïlande » par Artora
Vellefaux	Lundi 17	14h30	 Spectacle Mme Bijou « Rose Marie in Paris »
G aux Belles Hors mur	Jeudi 27	14h	 Atelier de fabrication d'un sapin réutilisable Espace de vie sociale à la Maison du canal

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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Danse latino	R Blache	Mardi 14h-17h Mercredi & jeudi 10h-12h
Gym Douce	G aux Belles	Jeudi 10h-11h & 11h-12h
Pilates	G aux Belles	Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30
Gym Douce	Vellefaux	Mercredi 14h30-15h30
Pilates	Vellefaux	Mercredi 15h30-16h30
Billard	R Blache	Lundi & mercredi 9h30-12h30 Mercredi 13h30-17h
Boccia	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Bowling	Vellefaux	Vendredi 11h-12h
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi & jeudi 10h-12h
Equilibre en mouvement	Vellefaux	Vendredi 10h-11h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Conseiller numérique	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Conseiller numérique	R Blache	Jeudi 14h-17h
Atelier Informatique	G aux Belles	Mardi 10h-12h & 13h30-16h30
Conseiller Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h
Bien sur Internet	R Blache	Mercredi 14h-16h

nouveau

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Ecriture en musique	R Blache	Jeudi 10h-12h
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Court métrage	G aux Belles	Vendredi 10h-12h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (7, 21/11)
Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (7, 14, 21, 28/11)

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Belote	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Domino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Qwirckle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	R Blache	Mardi 14h-15h30
Art thérapie	R Blache	Jeudi 14h-15h30
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Aquarelle	R Blache	Lundi 10h-12h30
Tricot	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Couture	G aux Belles	Mardi & Mercredi 14h-16h Mercredi & Jeudi 10h-12h
Mosaïque	G aux Belles	Lundi 10h-12h
Pochettes en crochet	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Arts plastiques	G aux Belles	Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h Jeudi 13h30-16h Libre accès mercredi et vendredi
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h
Déco verre	Vellefaux	Lundi 10h-12h
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30

Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski
Tél 01 44 84 91 34
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi
66, avenue Claude Vellefaux
Tél 01 53 38 55 39
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache
Tél 01 40 34 14 76
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 54
Métro Château Landon, Gare de L'est

