

CLUB	Date	Horaire	Thème
De Maistre	Mercredi 3	14h	Cabaret Guinguette Jazz- Duo LILA CHATELEY
Lamarck	Mercredi 3	14h	Thé –Café-Philo
Caulaincourt	Mercredi 3	14h30	Atelier Floral
Les Arènes	Jeudi 4	14h	Spectacle-Les Arènes Hall
Lamarck	Vendredi 5	14h30	Sortie : le triangle d'or, du rond-point des Champs-Elysées au grand palais avec l'association en « marche avec les aînés »
Les Arènes	Vendredi 5	14h	Atelier papier mâché
Lauth	Vendredi 5	14h30	Musicothérapie par Véronique THIERRY
Lauth	Lundi 8	14h30	Spectacle de Maggie- ABACUS
Les Arènes	Lundi 8	14h	Tour de table: la parole aux aînés
De Maistre	Mardi 9	14h30	Conférence Vassily Kandinsky – NORMA
Caulaincourt	Mardi 9	14h	Loto gagnant « chocolat »
Lauth	Mercredi 10	15h	Atelier de cuisine au nouveau Ney- ACTIV 18
Caulaincourt	Mercredi 10	10h 14h30	Quizz de culture générale et Bal de fin d'année – Orchestre OLMEDO
Lamarck	Jeudi 11	14h30	Promenade sur le marché de Noël à la Défense
Les Arènes	Jeudi 11	14h30	Yoga du rire
Lauth	Vendredi 12	14h	Loto de Noël
Lauth	Mardi 16	14h30	Randonnée GR75 Porte de Choisy à porte de Chatillon
Les Arènes	Mercredi 17	14h30	Composition florale de Noël
Agutte	Mercredi 17	14h	Bal de Noël- Orchestre
Les Arènes	Jeudi 18	14h	Chants de Noël- LES COMPAGNONS de la BUTTE DE MONTMARTRE
Lauth	Vendredi 19	14h	Grande dictée
Les Arènes	Vendredi 19	15h	Initiation au Tai-Chi
Agutte	Vendredi 19	14h30	Art Floral
Lauth	Lundi 22	14h30	Atelier centre de table
Caulaincourt	Vendredi 26	14h	Film « Noël tombe à Pic »
Caulaincourt	Mardi 30	14h	Karaoké de fin d'année

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 et bien-être



	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi, vendredi 14h-17h
Ping-pong	Caulaincourt	Mercredi 14h-17h
Gym douce	Caulaincourt	Vendredi 15h-17h
Gym douce	Agutte	Jeudi 10h et 14h30
Badminton	Lauth	Mardi 10h-12h
Yoga	Caulaincourt	Lundi 14h30-15h30
Yoga	Agutte	Vendredi 9h30h-11h30
Sophrologie	Lamarck	Mercredi 10h30-11h30
Restons en forme	Les Arènes /Agutte	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30
Méditation Zen	Caulaincourt	Mardi et Vendredi 10h-12h
Danse en ligne	Agutte/ Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Caulaincourt	Lundi 10h-12h
Bal	Agutte/ Lauth	Mercredi 13h30-17h/Vendredi 14h-17h

Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Photo	Lauth	Jeudi 14h-17h
Accès aux Ordinateurs	Agutte/Arènes/ Lauth	Lundi, mardi 10h-12h et jeudi 10h-12h / 16h-17h (sur RDV)
Aide smartphone	De Maistre	Lundi 14h30-16h30
Permanence conseiller numérique	Agutte/ Caulaincourt/ Lauth	Lundi et Mardi 9h30-12h et 13h30-17h

Activités culturelles



	CLUBS	Jours et horaires
Café des aînés	Lauth/Lamarck	Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h-12h
Anglais	Agutte	Mardi 10h-12h
Théâtre	Agutte	Lundi 10h-12h
Chorale	Agutte	Mercredi 10h-12h
Chant	Les Arènes	Vendredi 10h-12h
Chant	Lamarck	Lundi 10h-12h
Karaoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karaoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	1 mardi sur deux 14h30-17h

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Rumikub	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h
Tarot	Agutte	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h
Billard	Lamarck	Lundi /Jeudi 14h-17h
Triomino	Caulaincourt	Jeudi 13h30-17h
UNO et Dames	Caulaincourt	Jeudi 14h-17h
Tarot	De Maistre	Jeudi 14h30-16h30
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Caulaincourt/ Lauth	Lundi 14h30-16h30
Jeu de mémoire	Agutte	Vendredi 14h30-16h30
Mon Eco Marche	Agutte	jeudi 10h-11h
Equilibre en mouvement	Lamarck/ Les Arènes	Mardi / Mercredi 10h-11h
APA d'âge pour boxer	Les Arènes	Mercredi 11h-12h
Mémoire et corps	Lauth	Mercredi 10h-12h

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 14h-17h
Mosaïque	Lauth	Vendredi 14h-17h
Jardinage	Arènes	Lundi, mardi et mercredi 10h-12h
Modelage /Poterie	Arènes	Mardi et Jeudi 14h-17h
Art plastique	Arènes	Mardi 9h30-12h30
Art plastique	Lamarck	Mardi 14h-17h
Art Plastique	Lauth	Mercredi 14h-17h
Dessin	Arènes	Vendredi 14h30-17h
Tricot	Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Quilling	Agutte	Mardi 14h-17h
Couture	Arènes	Jeudi 10h-12h
Couture	Lauth	Jeudi 14h-17h

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte
Tél 01 42 28 57 12
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet
Tramway ou Métro Porte de Saint-Ouen



Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle
Tél 01 42 58 54 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40/ Métro Abbesses



Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt
Tél 06 07 67 92 70
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Lamarck

13, rue de la Bonne
Tél 01 42 51 03 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40, 80 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre
Tél 07 72 13 89 75
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite
Tél 0140 36 72 51
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 60,
Tramway Colette Besson