

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Avril 2026



Avril 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 15

CLUB	Date	Horaire	Thème
Quintinie	Mercredi 1er	14h30	Loto
Oscar Roty	Jeudi 2	14h30	Conférence « Les arbres remarquables gérés par la Ville de Paris »
Interclubs	Vendredi 3	14h30	Sortie au Petit Palais
Quintinie	Mercredi 8	14h30	Mini Kermesse
Oscar Roty	Jeudi 9	14h30	Karaoké
Quintinie	Vendredi 10	14h30	Jardinage intergénérationnel avec Lily School
Oscar Roty	Vendredi 10	14h30	Loto
Desnouettes	Vendredi 10	14h30	Atelier floral
Oscar Roty	Mercredi 15	14h00	Sortie au Parc Georges Brassens
Quintinie	Mercredi 15	14h30	Conférence « Hubert de Givenchy »
Quintinie	Vendredi 17	14h30	Atelier numérique avec Kocoya
Desnouettes	Vendredi 17	14h30	Club de lecture
Quintinie	Mercredi 22	14h30	Film « Camille redouble ! »
Oscar Roty	Jeudi 23	14h30	Randonnée intergénérationnelle
Quintinie	Vendredi 24	14h30	« Alors on danse ! »
Desnouettes	Vendredi 24	14h30	Conférence « Raphaël, la grâce et l'élégance »
Quintinie	Mercredi 29	14h30	Atelier Floral

## 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Geste et posture	Oscar Roty	mercredi 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
Gym douce	Desnouettes	Vendredi 11h-12h
Tennis de table	Oscar Roty	Jeudi 14h30

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	Quintinie	1 Vendredi par mois 14h-17h

#### 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

#### 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	mardis 14h30
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
Relaxation	Quintinie	Vendredi 11h-12h
Relaxation	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 Bargue  
Tél 01 53 69 94 76

[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-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 56

[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)

Bus 39, 62, 80

Métro : 12 Convention



#### Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel  
Tél 01 45 54 86 93

[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)

Bus 42, 62, 70

Métro : 8 Boucicaut

Tram : T3A



#### Club Périchaux

115-117, bd Lefebvre  
Tél 01, 45, 31, 82, 43

[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)

Métro : 12 Porte de Versailles

Tram : T3A

