

Programme des clubs séniors

| CLUB | Date | Horaire | Thème |
|-------------------|-------------|---------|---|
| Lauth | Vendredi 3 | 14h | Loto chocolats de Pâques |
| Agutte | Mardis 7&21 | 14h | Ateliers Olfactifs: à l'écoute des senteurs |
| Caulaincourt | Mercredi 8 | 10h | Blind test musical – des années 60 à 80 |
| Lauth | Mercredi 8 | 14h30 | Balade-autour de du bassin de la villette avec la Maison des Champs |
| Les Arènes | Jeudi 9 | 14h30 | Comédie dramatique: le goût du luxe |
| Lamarck | Vendredi 10 | 14h30 | Les surprises du 16e arrondissement |
| Joseph de Maistre | Vendredi 10 | 15h | Visite de la Tour Eiffel |
| Les Arènes | Vendredi 10 | 15h | Yoga du Rire |
| Lamarck | Lundi 13 | 14h45 | Concert les Arènes lyriques »Jazz et chants congolais« |
| Agutte | Mardi 14 | 14h30 | Atelier floral |
| Joseph de Maistre | Mercredi 15 | 14h | Visite musée de la libération |
| Lauth | Mardi 17 | 14h | Grande dictée |
| Agutte | Mercredi 17 | 13h30 | Bal masqué |
| Les Arènes | Lundi 20 | 14h | Chant « Chœur en joie »-Lucien |
| Lauth | Mardi 21 | 14h30 | Balade aux Buttes Chaumont |
| Joseph de Maistre | Mardi 21 | 14h30 | Conférence Rosa Bonheur –Norma Trosman |
| Les Arènes | Mercredi 22 | 14h30 | Visite Palais Graillera |
| Caulaincourt | Mercredi 22 | 10h | Quizz de culture générale |
| Joseph de Maistre | Jeudi 23 | 14h | Randonnée intergénérationnelle |
| Agutte | Vendredi 24 | 15h30 | La magie du clown-La troupe des nez voyageurs |
| Caulaincourt | Vendredi 24 | 14h30 | Ciné-club |
| Lauth | Mercredi 29 | 15h | Atelier de cuisine au Nouveau Ney |
| Les Arènes | Jeudi 30 | 15h | Visite exposition Simone Veil |
| Les Arènes | Jeudi 30 | 14h30 | Conférence café philo : la quiétude est t-elle insoumise aux circonstances? |

Autonomie



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

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.



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 nouveau |
| Yoga | Caulaincourt | Lundi 14h30-15h30 sur inscription |
| Yoga | Agutte | Vendredi 9h30h- 11h30 sur inscription |
| Sophrologie | Lamarck | Mercredi 10h30-11h30 |
| Relaxation | Lamarck | Mardi 10h30- 11h30 |
| 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 | Mercredi 13h30-17h |

Activités multimédia



| | CLUBS | Jours et horaires |
|---------------------------------|------------------------------------|---|
| Atelier Photo | Lauth | Jeudi 14h-17h sur inscription |
| 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/ Arènes | Lundi et Mardi 9h30-12h et 13h30-17h sur inscription |

Activités culturelles



| | CLUBS | Jours et horaires |
|----------------|---------------|---|
| Café des aînés | Lauth/Lamarck | Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h-12h |
| Anglais | Agutte | Mardi 10h-12h nouveau |
| Théâtre | Agutte | Lundi 10h-12h |
| Chorale | Agutte | Mercredi 10h-12h |
| Chant | Les Arènes | Vendredi 10h-12h |
| Chant | Lamarck | Lundi 10h-12h |
| Karaoke | Caulaincourt | Mardi 13h30-16h |
| Karaoke | 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 nouveau |
| Tarot | De Maistre | Jeudi 14h30-16h30 |
| Scrabble | Agutte | Lundi et mercredi 14h30-17h |

Activités prévention santé


sur inscription

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

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 nouveau |
| Art plastique | Arènes | Mardi 9h30-12h30 |
| Art plastique | Lamarck | Mardi 14h-17h |
| Art Plastique | Lauth | Vendredi 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 / 06 74 65 36 36
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 06 73 86 90 39
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 60,
Tramway Colette Besson