



Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Les Arènes	Lundi 4	15h	Atelier écriture
Lauth	Lundi 4	14h30	Atelier de sonothérapie avec le musicothérapeute Maxime Chenu
Joseph de Maistre	Mardi 5	14h30	Concert musical par Siana's music
Caulaincourt	Mercredi 6	14h30	Ciné club: « Penguin Bloom »
Lauth	Mercredi 6	14h	Grande dictée mensuelle
Les Arènes	Jeudi 7	14h	Conférence bien-être : réveiller son corps et son jardin
Caulaincourt	Lundi 11	14h30	Conférence Thé-Café- Philo: peut-on rester humain face à la violence du monde?
Lauth	Mercredi 13	15h	Atelier de cuisine au Nouveau Ney-Activ 18
Les Arènes	Vendredi 15	14h	Atelier Initiation à la poterie
Lamarck	Lundi 18	15h	Atelier Bijou
Joseph de Maistre	Mardi 19	14h45	Jeux interactifs thème " Le saviez-vous: l'art du jardinage "
Lauth	Mardi 19	15h	visite Tour Eiffel
Caulaincourt	Jeudi 21	14h	Tournoi de jeux interactifs –Le Vin
Les Arènes	Jeudi 21	14h30	Concert Cordes des Batignolles-Les Arènes Lyriques
Lauth	Vendredi 22	14h	Bal Orchestre – JO BAILLY
Lamarck	Vendredi 22	14H	Balade artistique à la Défense
Les Arènes	Vendredi 22	14h30	Yoga du rire
Lamarck	Mardi 26	14h	Confection des cartes de vœux
Lauth	Mercredi 27	14h30	Visite « un nouveau parc le long de la petite ceinture : le Bois de Charonne »
Les Arènes	Mercredi 27	14h	Théâtre « Les Fleurs de PIAT »
Les Arènes	Jeudi 28	14h30	Danse brésilienne
Joseph de Maistre	Mercredi 29	15h	visite Tour Eiffel

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.



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 nouveau
Yoga	Caulaincourt	Lundi 14h30-15h30 sur inscription
Yoga	Agutte	Vendredi 9h30h- 110h30 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	Agutte	Lundi 10h-12h
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 10h12h
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
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 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
Sophrologie	Lamarck	Mercredi 10h-12h
Bienvenue à la retraite	J. De Maistre/Lauth	Mercredi 14h30-16h30
Bien sur internet	Lauth/Les Arènes	Lundi/Mercredi 10h-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



Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.