



# Programme des clubs séniors

Autonomie



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

| CLUB         | Date                      | Horaire | Thème                                                         |
|--------------|---------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|
| Les Arènes   | Jeudi 2 juillet           | 14h     | Bal Tropical (Mme BIJOUX)                                     |
| Lauth        | Mardi 7 juillet           | 14h30   | Balade parc Montsouris                                        |
| Lauth        | Mercredi 8 juillet        | 14h30   | Tournoi de pétanque au square Ch. Hermite                     |
| Lamarck      | Jeudi 9 juillet           | 14h30   | Promenade: Bercy : entre culture et nature                    |
| Lauth        | Vendredi 10/17/31 juillet | 14h30   | Bals Orchestre-Square Charles Hermite                         |
| Agutte       | Vendredi 10 Juillet       | 11h     | Pique-nique au parc floral de Vincennes                       |
| Agutte       | Lundi 13 juillet          | 14h30   | Bal Orchestre national des clubs seniors                      |
| Caulaincourt | Mercredi 15 juillet       | 14h30   | Tournoi de Ping-Pong                                          |
| Lauth        | Mercredi 15 juillet       | 14h30   | Dictée mensuelle                                              |
| Caulaincourt | Lundi 20 juillet          | 14h30   | Grand Loto d'été                                              |
| Agutte       | Mardi 21 juillet          | 14h     | Loto gagnant                                                  |
| De Maistre   | Mardi 21 juillet          | 14h30   | Tournoi de jeux interactifs thème: «Les grandes découvertes». |
| Lamarck      | Mardi 21 juillet          | 14h30   | Atelier « remue méninges estival »                            |
| De Maistre   | Mercredi 22 juillet       | 14h     | Visite guidée –Musée Cernuschi                                |
| Les Arènes   | Jeudi 23 juillet          | 14h30   | Bal –DJ Lucien                                                |
| De Maistre   | Vendredi 24 juillet       | 14h30   | Conférence: les grandes figures de la révolution française    |
| Caulaincourt | Mardi 28 juillet          | 14h30   | Karaoké : Spécial duo                                         |
| Les Arènes   | Lundi 3 août              | 15h     | Atelier d'écriture                                            |
| Agutte       | Mardi 4 août              | 11h     | Pique-Nique au pied de l'arche de la Défense                  |
| De Maistre   | Mardi 4 août              | 14h30   | Tournoi de jeux interactifs thème: «Focus sur Marcel PAGNOL». |
| Lamarck      | Mercredi 5 août           | 14h30   | Loto d'été                                                    |
| De Maistre   | Vendredi 7 août           | 13h30   | Pique-Nique au parc de la vilette                             |
| Caulaincourt | Vendredi 7 août           | 14h30   | Le petit théâtre de la magie                                  |
| Lauth        | Jeudi 13 août             | 14h30   | Balade dans le bois de Boulogne                               |
| De Maistre   | Vendredi 14 août          | 14h30   | Concert-Anais TROUCHAUD                                       |
| Les Arenes   | Jeudi 20 août             | 14h30   | Danse Brésilienne                                             |
| Lauth        | Mardi 25 août             | 14h30   | Balade sur l'allée des cygnes-16 <sup>e</sup> arrd.           |
| Lamarck      | Vendredi 28 août          | 14h30   | Promenade: Du Louvre à l'Arc de Triomphe                      |

## 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.



#### Activités physiques et bien-être



|                      | CLUBS                   | Jours et horaires                                      |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ping-pong            | Lamarck                 | Lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-17h                |
| Ping-pong            | Caulaincourt            | Lundi/jeudi 10h-12h et Mercredi 14 h - 17h             |
| Restons en forme     | Arènes                  | Mardi 10h30 et 14h30                                   |
| Gym douce            | Agutte                  | Jeudi 10h et 14h30 <span>nouveau</span>                |
| Badminton            | Lauth                   | Mardi 10h-12h                                          |
| Yoga                 | Lamarck                 | Vendredi 15h-16h                                       |
| Relaxation           | Lamarck                 | Mercredi 10h30-11h30 <span>sur inscription</span>      |
| Restons en forme     | Les Arènes              | Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30                       |
| Relaxation           | Caulaincourt            | Mardi et Vendredi 10h-12h                              |
| Danse en ligne       | Lauth                   | Mardi 10h-12h et 14h-17h                               |
| Danse en ligne       | Les Arènes              | Jeudi 10h-12h                                          |
| Restons en forme Bal | Agutte<br>Agutte/ Lauth | Jeudi 11h-12h<br>Mercredi 13h30-17h / Vendredi 14h-17h |

#### Activités multimédia



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

#### 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  | Un mardi sur deux 14h30-17h <span>nouveau</span> |

#### Jeux de société



|             | CLUBS        | Jours et horaires                            |
|-------------|--------------|----------------------------------------------|
| Rumikub     | Agutte       | Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h           |
| Tarot       | Agutte       | Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h |
| Triomino    | Caulaincourt | Jeudi 13h30-17h                              |
| Echecs      | Caulaincourt | Jeudi 14h-17h                                |
| Tir à l'arc | Les Arènes   | Jeudi 10h30-12h <span>nouveau</span>         |
| Scrabble    | Agutte       | Lundi et mercredi 14h30-17h                  |

#### Activités prévention santé



sur inscription

|                    | CLUBS   | Jours et horaires    |
|--------------------|---------|----------------------|
| Jeu de mémoire     | Lauth   | Lundi 14h30-16h30    |
| Jeu de mémoire     | Agutte  | Vendredi 14h30-16h30 |
| Mes Olympiades     | Agutte  | jeudi 10h-11h        |
| Pilâtes            | Agutte  | Jeudi 10h_11h        |
| Sport Capital(Gym) | Lamarck | Vendredi 14h-15h     |

#### Activités manuelles



|                   | CLUBS        | Jours et horaires                     |
|-------------------|--------------|---------------------------------------|
| Mosaïque          | Agutte       | Lundi, mardi et vendredi 14h-17h      |
| Mosaïque          | Lauth        | Jeudi 10h-12h                         |
| Jardinage         | Arènes       | Lundi, mardi et mercredi 10h-12h      |
| Modelage /Poterie | Arènes       | Mardi et Jeudi 14h-17h                |
| Dessin            | Arènes       | Vendredi 14h30-17h                    |
| Tricot            | Arènes       | Lundi et mercredi 14h30-17h           |
| Tricot            | Lauth        | Vendredi 14h-17h                      |
| Couture           | Arènes       | Jeudi 10h-12h                         |
| Couture           | Lauth        | Vendredi 14h-17h                      |
| Art plastique     | Caulaincourt | Mercredi 10h-12h <span>nouveau</span> |

#### Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte  
Tél 01 42 28 57 12  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



#### Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite  
Tél 06 26 26 60 59  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 60,  
Tramway Colette Besson

