

| CLUB         | Date        | Horaire | Thème                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| G aux Belles | Lundi 7     | 10h     |  Inscriptions Gym et Pilates (10h-12h30/13h30-17h)                                                                                                                                 |
| R Blache     | Mardi 15    | 11h     |  Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous?<br>La Maison des aînés et des aidants vous accueille et vous informe (de 11h à 12h30) |
| G aux Belles | Mardi 15    | 15h     |  Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous?<br>La Maison des aînés et des aidants vous accueille et vous informe (de 15h à 16h30) |
| Vellefaux    | Mercredi 16 | 10h     |  Inscription Gym et Pilates (10h-12h30/13h30-17h)                                                                                                                                  |
| Vellefaux    | Lundi 21    | 10h     |  Randonnée pédagogique « Sécurité routière » avec le policier préventeur<br><small>sur inscription</small>                                                                       |
| R Blache     | Lundi 21    | 14h30   |  Représentation chorale « Chœurs en joie » du club R Blache au club Château des rentiers (Paris 12 <sup>e</sup> )                                                                |
| G aux Belles | Mercredi 23 | 14h30   |  Atelier Numérique intergénérationnel KocoyaThinklab (23/09 et 30/09)<br><small>sur inscription</small>                                                                          |
| G Aux Belles | Jeudi 24    | 13h30   |  Sortie « Serres d'Auteuil » (Paris 16 <sup>e</sup> )<br><small>sur inscription</small>                                                                                          |
| R Blache     | Vendredi 25 | 14h-15h |  Conférence « Le Portugal » par Artora<br><small>sur inscription</small>                                                                                                         |

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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

|                | CLUBS        | Jours et horaires                         |
|----------------|--------------|-------------------------------------------|
| Ping-pong      | G aux Belles | Lundi & mercredi 9h30-12h30               |
| Danse latino   | R Blache     | Mardi & Jeudi 14h-17h<br>Mercredi 10h-12h |
| Gym Douce      | G aux Belles | Jeudi 10h-11h & 11h-12h                   |
| Pilates        | G aux Belles | Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30           |
| Gym Douce      | Vellefaux    | Mercredi 14h30-15h30                      |
| Pilates        | Vellefaux    | Mercredi 15h30-16h30                      |
| Billard        | R Blache     | Lundi & mercredi 9h30-12h30               |
| Boccia         | Vellefaux    | Lundi 14h-16h                             |
| Bowling        | Vellefaux    | Jeudi 10h-12h                             |
| Danse en ligne | Vellefaux    | Mercredi 10h-12h (à partir du 9/09)       |
| Danse en ligne | R Blache     | Jeudi 10h-12h (à partir du 10/09)         |
| Boccia         | R Blache     | Mardi 10h-11h30 (1, 8, 15 et 22/09)       |

Activités multimédia



sur inscription

|                      | CLUBS        | Jours et horaires                     |
|----------------------|--------------|---------------------------------------|
| Conseiller numérique | G aux Belles | Jeudi 10h-12h                         |
| Conseiller numérique | R Blache     | Jeudi 14h-17h                         |
| Atelier Informatique | G aux Belles | Mardi 10h-12h & 13h30-16h30           |
| Conseiller Numérique | Vellefaux    | Vendredi 10h-12h & 14h-17h            |
| Atelier numérique    | Vellefaux    | Vendredi 10h30-12h (à partir du 4/09) |

Activités culturelles



sur inscription

|                   | CLUBS        | Jours et horaires                        |
|-------------------|--------------|------------------------------------------|
| Libre écriture    | G aux Belles | Vendredi 14h-16h30                       |
| Chant             | R Blache     | Lundi 14h-17h                            |
| Karaoké           | R Blache     | Vendredi 14h-17h (4 et 18/09)            |
| Projection films  | Vellefaux    | Vendredi 14h-17h<br>(4, 11, 18 et 25/09) |
| Théâtre d'impro   | R Blache     | Mardi 14h-16h<br>(à partir du 15/09)     |
| Spectacle Musical | R Blache     | Mercredi 14h-16h (à partir du 16/09)     |

Jeux de société



|          | CLUBS        | Jours et horaires           |
|----------|--------------|-----------------------------|
| Belote   | R Blache     | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Rummikub | R Blache     | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Triomino | R Blache     | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Scrabble | R Blache     | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Scrabble | G aux Belles | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Rummikub | G aux Belles | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Triomino | G aux Belles | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Domino   | G aux Belles | Lundi au vendredi 13h30-17h |
| Qwirkle  | G aux Belles | Lundi au vendredi 13h30-17h |

Activités prévention santé



sur inscription

|                  | CLUBS             | Jours et horaires                   |
|------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Sophrologie      | R Blache          | Mardi 10h-11h (à partir du 29/09)   |
| Jeux de mémoire  | R Blache          | Jeudi 10-12h (3, 10, 17 et 24/09)   |
| Danse et mémoire | Grange aux belles | Vendredi 14-16h (à partir du 11/09) |

Activités manuelles



|                      | CLUBS        | Jours et horaires                                                                  |
|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Aquarelle            | R Blache     | Lundi 10h-12h30                                                                    |
| Tricot               | G aux Belles | Lundi au vendredi 13h30-17h                                                        |
| Couture              | G aux Belles | Mardi & Mercredi 14h-16h<br>Mercredi & Jeudi 10h-12h                               |
| Mosaïque             | G aux Belles | Lundi 10h-12h                                                                      |
| Pochettes en crochet | Vellefaux    | Vendredi 10h-12h                                                                   |
| Arts plastiques      | G aux Belles | Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h<br>Jeudi 13h30-16h<br>Libre accès mercredi et vendredi |
| Crochet              | G aux Belles | Jeudi 13h30-17h                                                                    |
| Recyclage en couture | R Blache     | Mardi 10h-12h30<br>(à partir du 15/09)                                             |

Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski  
Tél 01 44 84 91 34  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 46, 75  
Métro Colonel Fabien



Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi  
66, avenue Claude Vellefaux  
Tél 01 53 38 55 39  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 75  
Métro Colonel Fabien



Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache  
Tél 01 40 34 14 76  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 54  
Métro Château Landon, Gare de L'est

