

CLUB	Date	Horaire	Thème
T des Dames	Jeudi 01	9h30	 Expo collective des aquarellistes du club, « Paysage imaginaire inspiré de Gustave Moreau » (01/10 – 30/11)
Maréchaux	Mardi 06	10h	 « Seniors à Paris, ma tranquillité, ma sécurité » par la Mission accompagnement et protection, Police municipale
Maréchaux Hors murs	Mercredi 07	14h	 Visite du Musée de Montmartre sur inscription
T des Dames Hors murs	Mercredi 07	14h30	 Expo à la mairie 10, « Coccinelle, chercher la femme » sur inscription
Maréchaux	Mardi 13 et 20	14h	 Conférences par KocoyahThinkLab 13/10:Coulisses des réseaux sociaux. Algorithmes, likes et attention captée » 20/10: Conviviali'Thé numérique. Questions/Réponses sur le numérique sur inscription
Maréchaux	Jeudi 15	14h	 Atelier d'écriture
T des Dames	Vendredi 16	15h	 Thé-café-philo « Que comprenez-vous par la Fraternité? »
Maréchaux	Mercredi 21	10h	 Loto troc
T des Dames	Vendredi 23	14h	 Thé-café-philo « Prendre soin de soi, du monde, la philosophie du CARE » sur inscription
Maréchaux	Jeudi 29	14h	 Conférence par ARTORA « Vassily Kandinsky » sur inscription

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	
Gym	T des Dames	Mardi 10h30-11h30
Gym	Maréchaux	Vendredi 9h45h-10h45
Danse en ligne	Maréchaux	Lundi 10h30-12h30 (débutants)
Danse en ligne	T des Dames	Mercredi 10h-12h (confirmés)
Méthode Feldenkrais	T des Dames	Mercredi 15h15-16h15

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Initiation numérique Smartphone	T des Dames	Vendredi 10h – 12h
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Conversation en espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-11h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-16h30
Stage d’italien	T des Dames	Mardi 10h
Photo numérique	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 13h30-17h (9/10 et 23/10)
Discussion Philosophique	T des Dames	Vendredi 15h30-16h30
Causerie Littéraire	T des Dames	Mardi 14h-17h
Cours d’Anglais	T des Dames	Jeudi 13h30-15h
Cours d’Espagnol	T des Dames	Jeudi 15h-17h

Jeux de société		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Bridge	Maréchaux	Lundi & Jeudi 13h30-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (2/10, 16/10 et 30/10)
Jeux de cartes	T des Dames	Lundi-Vendredi 13h30-17h
Echecs	T des Dames	Mardi & jeudi 14h-17h
Scrabble	T des Dames	Jeudi 14h-17h
Billard	Maréchaux	Lundi - Vendredi 9h30-12h30

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Biodanza	T des Dames	Mercredi 13h30-15h
Yoga	T des Dames	Mardi 15h30-16h30
Sport/Mémoire/ Nutrition	T des Dames	Lundi 10h – 11h30

Activités manuelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h Vendredi 11h-12h30
Tricot/Bijoux	Maréchaux	Vendredi 14h-17h
Aquarelle	T des Dames	Lundi & vendredi 14h-16h
Peinture sur verre	T des Dames	Mercredi 14h

Club Maréchaux
15, rue Richer
Tél 01 48 24 02 44
Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr
Bus 26, 32, 20, 39, 43, 45, 74, 85
Métro Cadet, Bonne Nouvelle,
Grands Boulevards

Club Tour des Dames
8-12, rue de la Tour des Dames
Tél 01 48 74 75 10
Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr
Bus 21, 26, 43, 68
Métro Trinité d’Estienne d’Orves