

PROGRAMME

ANIMATIONS SENIORS

JANVIER À AVRIL 2024

A PARTIR DE 60 ANS

Dîner Spectacle

Avant le spectacle, nous vous invitons à partager un moment de convivialité autour d'un buffet dînatoire. Et pour le dessert, que diriez-vous de nous concocter un petit plaisir sucré dont vous avez le secret (tiramisu, tarte, mousse...). Nous vous donnons rendez-vous à l'Espace Jacqueline Auriol à 17 h.



Coming-out vendredi 26 janvier

Un « coming-out » spirituel, inédit et inhabituel, voilà le spectacle dans lequel nous invite à plonger Mehdi Djaadi. Grandir dans un quartier populaire, arrêter l'école à 15 ans, tomber dans la délinquance, la drogue, dormir dans la rue.

Participation financière : Clétiens 18 € / hors-commune 21 €

Les fantômes d'Hérouville vendredi 29 mars

De Chopin à Bowie, de Michel Magne à Higelin, tous veulent pour quelques minutes avoir encore l'occasion d'exprimer leur amour de la musique, leur folie créatrice. Ils retrouvent le chemin de la scène par le canal de l'artiste habité qui s'en remet à eux, aveuglément !

Participation financière : Clétiens 13 € / hors-commune 16 €



Une vie au bout des doigts samedi 4 mai

Une histoire vraie aux allures de conte de fées moderne. Un aéroport. Un piano. Une rencontre. Un Halleluyah. Et c'est le BUZZ. Plus de 13 millions de vues ! Une gigantesque médiatisation et un destin qui bascule : celui de Valérie Marie, ex responsable marketing devenue pianiste.

Participation financière : Clétiens 18 € / hors-commune 21 €

Jours et horaires d'ouverture de l'Espace Jacqueline Auriol - 2 bis, allée Henri Langlois

- Les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h00

- Les jeudis de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

- ☎ 01 30 49 61 12 - @ espace.j.auriol@lesclayessousbois.fr - 🌐 lesclayessousbois.fr

Minibus : 06 82 26 98 45

--- JOURNÉES DES FORÊTS ---

Dans le cadre de cette action internationale de sensibilisation à l'environnement, en collaboration avec la Direction des Services Techniques et du Développement Durable, nous vous invitons à vous inscrire pour participer à diverses animations proposées en partenariat avec l'ONF, l'association E-graine ou encore une apicultrice. On vous donne les Clayes de la forêt !

○ L'ONF et le domaine forestier

Venez découvrir la forêt domaniale de Bois d'Arcy accompagné par un représentant de l'ONF ! Au travers de cette promenade, vous apprendrez notamment comment sont gérées les forêts franciliennes ? Quels sont les enjeux et les actions des forestiers face au réchauffement climatique ? Comment et pourquoi les arbres sont prélevés ? Comment les forestiers s'assurent de la protection et la préservation de la biodiversité ?

Judi 21 mars à 9h30 à l'Espace Auriol

Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous aurez la possibilité de déjeuner sur place. N'oubliez pas votre pique-nique ! Et nous vous offrirons une soupe chaude et le café !



○ L'arbre mon voisin

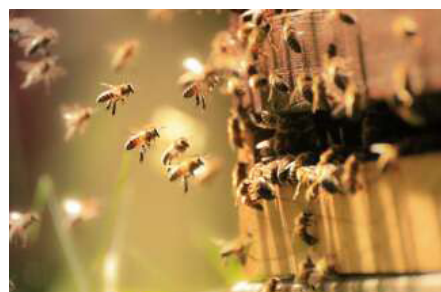
En partenariat avec l'association E graine venez découvrir les essences d'arbres remarquables, travailler sur la prise en compte des services écosystémiques rendus par les milieux boisés, les enjeux autour de l'arbre en ville (climatiques, écologiques, patrimoniaux).

Judi 21 mars à 13h30 à l'Espace Auriol

○ La forêt à la maison

Vous n'avez plus l'occasion d'aller vous balader en forêt, de sentir les odeurs si particulières de la terre de bruyère, des feuilles mouillées, de l'humus... Et vous souvenez-vous de cette sensation au toucher d'une fougère ou de la mousse... Et le chant des oiseaux, saurez-vous les reconnaître ? Nous allons mettre vos sens en éveil pour vous faire revivre ces moments de plaisir et vous remémorez des souvenirs, et ce, sans bouger de chez vous.

Mardi 26 mars à domicile sur rendez-vous



○ Le Monde des abeilles

Découvrir l'univers passionnant des abeilles (leur vie, leur rôle, apprendre à les protéger...) et les produits de la ruche (miel, cire, pollen, propolis, gelée royale...) Tout un programme que vous pourrez partager avec une apicultrice professionnelle.

Mercredi 27 mars à 9h30 à l'Espace Auriol

--- ÉVÉNEMENTS DU TRIMESTRE ---

○ Pas de danse

Michèle et Roger, de l'association Arc-en-ciel, vous proposent une initiation à la danse en ligne. Accessible à tous, peu importe votre niveau de danse ! Dans leurs pas, vous voyagerez en Amérique du Nord (madison, charleston, rock & swing, country...), en Amérique du Sud et Caraïbes (chachacha, mambo, salsa, rumba, samba...), en passant par les danses traditionnelles d'Europe (sirtaki, tarentelle, danses irlandaises...).

Alors, même si vous n'avez pas le rythme dans la peau, c'est l'occasion de tester cette pratique artistique et de passer un bon moment !

Lundi 18 mars à 14h à l'Espace Philippe Noiret



○ Thé dansant (sans inscription)

Tango, cha-cha-cha, zouk, rock... Il y en a pour tous les goûts. Didier Couturier et son acolyte seront heureux de vous entraîner dans une virevoltante après-midi joyeuse et décontractée

Mardi 19 mars de 14h à 18h à l'Espace Philippe Noiret

Participation financière : adhérent gratuité / non-adhérent 10 €

○ Loto (sans inscription)

Selon votre région d'origine, vous connaissez ce jeu traditionnel sous l'appellation de loto, bingo, quine, rifle ou encore poule au gibier, cinq expressions pour un même plaisir ! Ne vous privez pas de cette occasion de venir vous amuser avec nous. Et qui sait, la chance sera peut-être au rendez-vous.

Vendredi 5 avril à 14h à l'Espace Philippe Noiret

Participation financière : 2,50 € le carton

○ Café de l'amitié

Tout au long de l'année, nous vous donnons rendez-vous à l'Espace Auriol pour partager un moment de convivialité privilégié autour d'un café ou d'une tasse de thé. Vous y croiserez peut-être des têtes familières, très certainement de célèbres inconnus et même si on ne vous y attend pas, vous y serez toujours les bienvenus. Qu'attendez-vous pour franchir le pas ?

Tous les jeudis à partir de 9h30 à l'Espace Auriol



○ Philatélie

Philatéliste averti, collectionneur en herbe ou simple amasseur de timbres oblitérés ou neufs, nous vous proposons des rencontres afin de pouvoir faire connaissance et échanger avec d'autres seniors ayant cette passion commune pour le timbre. Lors des prochaines dates, nous vous proposons une bourse d'échanges. Alors n'hésitez pas à venir avec vos doubles et vos mancolistes.

Mardis 9 janvier, 6 février et 5 mars à 10h à l'Espace Auriol

Les instants musicaux en live

○ Chantons ensemble



Accompagnés de Madeleine et Michel, nous rendons hommage à la chanson française à travers le temps en reprenant en chœur les textes de ces artistes qui ont bercés les différentes étapes de notre vie. Et si le cœur n'est pas à pousser la chansonnette, nous vous invitons néanmoins à vous inscrire juste pour le plaisir de partager cet instant musical.

Vendredi 26 janvier à 14 h à l'Espace Auriol

Mercredis 28 février, 20 mars, 24 avril 14h30 à l'Espace Auriol

○ Meli Melo Magic Musik

Les 4M, un savant mélange de musique et de magie, né de la rencontre improbable de 2 artistes clétiens, hauts en couleur, Denis à la magie et Gilles à la contrebasse. Nous vous proposons une après-midi qui vous surprendra par son originalité.

Lundi 29 janvier à 14h30 aux Communs du Château

○ Pochette surprise

En solo, en duo ou peut-être en trio, à la guitare, au saxophone ou au pipeau. Une scène ouverte à un artiste qui vous fera partager son univers musical. Alors, laissez-vous guider par votre curiosité !

Lundi 4 mars à 15h aux Communs du Château

○ Orange Bleue

Après avoir enchanté votre après-midi avec sa reprise de chants de Noël, cette chorale fontenaysienne emmenée par sa dynamique cheffe Françoise, vous propose un nouveau répertoire de variétés. Une occasion de donner de la voix en reprenant en chœur des standards de la chanson française.

Jeudi 29 février à 15h aux Communs du Château

○ Hommage à Edith Piaf



Même si vous n'êtes pas Milord, venez quand même pour un tour de manège, avec Françoise, notre interprète, qui vous glissera au creux de l'oreille des mots d'amour, des mots de tous les jours. Et entraînés par la foule qui s'élanche et qui danse, elle vous fera tourner la tête. Et le ciel bleu peut bien vous tomber sur la tête, non, rien de rien, vous ne regretterez rien sauf peut-être le fait d'être venus assister à ces reprises de celle qui chantait des mélodies clamant les joies simples de la vie, un vrai bonheur qui embue encore nos yeux, et ravit nos cœurs.

Vendredi 15 mars à 15h aux Communs du Château

○ Damien Le Pranoff

Vous avez peut-être assisté à son concert à Noiret, découvert au Téléthon ou encore aperçu au marché de Noël... Une représentation rien que pour vous, mêlant la chanson, l'humour et le partage. Ni sosie vocal, ni sosie physique, il chante tant « à la manière de... » qu'avec sa propre voix... Si vous aimez Trenet, Polnareff, Claude François... Alors n'hésitez plus, inscrivez-vous !

Mardi 2 avril 15h aux Communs du Château



--- LOISIRS ET CULTURE ---

○ Théâtre d'improvisation « Nouveauté »

Avez-vous déjà pensé à ajouter une touche de spontanéité et de créativité à votre quotidien? Le théâtre d'improvisation pourrait bien être le moyen idéal de stimuler votre esprit, renforcer vos compétences sociales et vivre des moments de joie inoubliables.

Nous vous proposons de vivre une expérience unique en vous initiant à l'improvisation théâtrale. Vous n'avez jamais osé franchir le pas de vous mettre en scène, par peur de ne pas être à la hauteur, par peur du regard de l'autre, du ridicule... Il n'est jamais trop tard, grâce à Laura et à l'association Impronet, vous allez pouvoir bénéficier gratuitement d'ateliers d'impro.

Si vous n'avez aucune idée de ce qu'est l'improvisation, rendez-vous le mardi 27 février à 14h30 aux Communs du Château (1^{er} étage)

Et si l'aventure vous tente, tous les mardis du 5 mars au 28 mai à 14h30 aux Communs du Château 1^{er} étage (sauf le 2 avril et hors vacances scolaires)

○ Les légendes de Paris (report 20 décembre) « Visite virtuelle »

Une ville aussi ancienne que Paris abonde forcément de mystères et de légendes hérités du passé. Leur résonance a été telle qu'ils ont désormais presque fait le tour du monde et suscitent toujours la curiosité des visiteurs. Saura t'elle susciter la vôtre ? Le Fantôme de l'Opéra, La légende du ferronnier Biscornet, le crocodile des égouts, la chèvre amoureuse...



Mardi 9 janvier à 14h30 à l'Espace Philippe Noiret

Participation financière : Clétiens : 2 € - hors commune : 4 €

○ Les Halles : le ventre de Paris « Visite virtuelle »

Quartier historique mais aussi et surtout GASTRONOMIQUE. Entre lieux de patrimoine et découvertes culinaires, cette visite vous mettra l'eau à la bouche ! Plongez dans le Ventre de Paris, à la découverte des adresses mythiques du quartier des Halles-Montorgueil ! De la plus vieille auberge à la plus ancienne pâtisserie de la ville, retrouvez les endroits fétiches des grands auteurs du XIXe siècle. Zola, Balzac, Victor Hugo nous guident dans les entrailles de la capitale, un quartier aujourd'hui aux multiples facettes, entre passages couverts et ruelles piétonnes pleines de charme !

Mardi 6 février à 14h30 à l'Espace Philippe Noiret - Participation financière : Clétiens : 2 € - hors commune : 4 €

○ Quand Paris s'appelait encore Lutèce « Visite virtuelle »

Faites un véritable saut dans le temps ! Suivez Laurine à la découverte des vestiges gallo-romains et du mode de vie à la Jules César, époque dans laquelle la capitale puise ses nobles origines.

Des Arènes de Lutèce à l'île de la Cité, cet itinéraire vous permettra de vous mettre dans la peau d'un vrai romain et de situer, dans le Paris actuel, l'implantation de la ville romaine dont certains vestiges sont encore bien visibles !

Judi 7 mars à 14h30 à l'Espace Philippe Noiret - Participation financière : Clétiens : 2 € - hors commune : 4 €



○ Notre-Dame de Paris « Visite virtuelle »

Sous le ciel azur de la Ville Lumière, un joyau majestueux s'érige, symbole éternel de l'histoire et de l'art. Bienvenue à Notre-Dame de Paris, une cathédrale qui transcende le temps et qui vous invite à plonger dans les profondeurs de son passé. Chaque pierre, chaque vitrail, chaque gargouille, est un témoin silencieux de l'histoire et de la grandeur de ce lieu sacré. Les secrets de Notre-Dame de Paris murmurent dans chaque pierre, révélant des histoires de rois, de révolutions que Laurine vous contera avec passion.

Mercredi 3 avril à 10h30 à l'Espace Philippe Noiret

Participation financière : Clétiens : 2 € - hors commune : 4 €

○ Bouquin'âge

Aimer lire, une passion à partager ! Nous vous proposons un espace pour discuter littérature, un temps propice à la rencontre et aux échanges autour du livre dans une ambiance conviviale et amicale.

Jeudis 18 janvier, 8 février, 14 mars, 4 avril à 14h30 à la Médiathèque Jacques Prévert

○ Plaisir d'écrire

Animé par Laurène de la Médiathèque Prévert et ouvert à tous ! Même si l'on n'a jamais écrit, participer à cet atelier d'écriture propose un cadre qui soutient, stimule et invite à se libérer en créant, en écrivant. Un moment de détente, d'évasion, de réflexion et de partage avec un seul maître mot : le plaisir !

Vendredis 19 janvier, 16 février, 8 mars, 5 avril à 10h à l'Espace Auriol



○ Magie

Denis vous apprendra à maîtriser des tours de magie aussi bluffants que variés (cartes, cordes, pièces...).

Mardis 23 janvier, 6 et 27 février, 12 et 26 mars, 23 avril à 9h30 à l'Espace Auriol

Participation financière : Clétiens : 25 € - hors commune : 50 €

○ A la découverte de la Langue des Signes Française « Nouveauté »

Communiquer différemment, entraîner sa mémoire, exercer la gymnastique des doigts, et s'enrichir culturellement dans un cadre convivial : la Langue des Signes Française (LSF) vous surprendra ! Venez participer à une ou plusieurs séances.

Les 22 et 31 janvier, 26 février et 25 mars à 14h à l'Espace Auriol

Séance intergénérationnelle ouverte aux enfants à partir de 8 ans. Alors n'hésitez pas à venir accompagnés de vos petits-enfants : **Mercredi 20 mars à 10h à l'Espace Auriol**

○ Les ateliers rencontres et partage intergénérationnels nouveauté

Venez partager vos idées et expériences avec les enfants du Conseil Municipal des Enfants à l'Espace Auriol :

○ **Atelier activités manuelles** : Mercredi 7 février : 9h30 à 12 h et / ou 14h à 16h30

○ **Atelier culinaire : préparation repas et dégustation** : Mercredi 6 mars : 9h30 à 13h30

○ **Atelier culinaire : préparation goûter et dégustation** : Mercredi 13 mars : 14h à 16h30

--- SORTIES ---

○ Bowling

Une activité ludique et sportive dans une ambiance décontractée et festive. 2 parties et une boisson offerte.

Lundi 5 février - départ 13h30 - Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens : 12 € - hors commune : 24 €

○ Conseil Constitutionnel



Institué par la Constitution de la V^{ème} République, en date du 4 octobre 1958, régulateur du fonctionnement des pouvoirs publics et juridiction aux compétences variées, il a notamment la charge du contrôle de conformité de la loi à la Constitution. L'aile Montpensier qui l'héberge est la partie la plus récente du Palais-Royal. Construite à partir de 1829 pour parachever le palais des ducs d'Orléans, elle fait l'objet d'un pari audacieux pour l'époque... **Pensez à vous munir d'une pièce d'identité !**

Samedi 25 mai - Départ 9h00 – Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens : 10 € - Hors commune 20 €

--- LES ATELIERS SANTÉ BIEN-ÊTRE ---

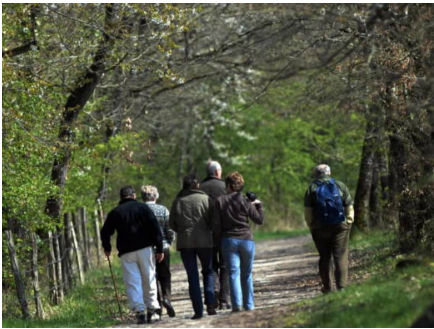
○ **Maladie d'Alzheimer : Les idées reçues**

C'est tout le paradoxe de la maladie d'Alzheimer : son accompagnement nécessite une forte solidarité mais sa 1ère conséquence est que les familles directement concernées se retrouvent isolées. Diagnostiquer la maladie est essentiel pour ensuite apporter les aides adaptées à chaque cas.

L'association « France Alzheimer Yvelines » propose de vous présenter quelques idées reçues sur la maladie d'Alzheimer, qui seront prétexte à échanger autour de ce thème.

Mercredi 27 mars à 14h30 à l'Espace Auriol

○ **Promenade de santé et découverte de l'environnement**



Vous avez envie de vous dégourdir les jambes, mais vous n'aimez pas marcher seul et vous aventurer trop loin sans savoir où vous allez, cette activité est faite pour vous !

Accompagné d'une équipe de randonneurs qualifiés, nous vous proposons de petites balades en forêt sur de courtes distances, afin de prendre l'air. Les 26 janvier, 23 février et 19 avril, vous serez également accompagné par l'équipe du développement durable qui vous sensibilisera à la faune et la flore locale.

Vendredis 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 8 et 22 mars, 5 et 19 avril
Départ à 9h30 de l'Espace Auriol

○ **Parole partagée**

Les étapes de la vie se succèdent avec leurs lots de joies, de tâtonnements, d'apprentissages et de découvertes. Ce groupe se veut un lieu de partage de cette richesse par une parole personnelle et une écoute attentive de l'autre, faite de respect et de non-jugement.

Vendredis 12 janvier, 9 février, 15 mars et 26 avril à 10h15 à l'Espace Auriol

○ **Gymnastique douce et d'équilibre**

Séances animées par Jérôme, éducateur sportif, de l'association « Sport pour tous ». Il vous fera travailler votre équilibre et la force musculaire de vos jambes. Un atelier qui contribuera au maintien de la bonne santé de vos os et à l'amélioration de votre confiance en vous par une pratique régulière d'activités physiques. L'activité se déroule aux Communs du château (hors vacances scolaires)



Les jeudis du 25 janvier au 25 avril à 9h, 10h, 11h - Les vendredis du 26 janvier au 26 avril à 10h, 11h

Participation financière : Clétiens: 25 € - hors commune : 50 €

○ **Gymnastique extérieure**

Activité gymnique de renforcement musculaire et cardio-vasculaire, des exercices simples, accessibles à tous.

Les vendredis du 26 janvier au 26 avril à 9h dans la cour des Communs du Château

Participation financière : Clétiens: 20 € - hors commune : 40 €

○ **Sophrologie (débutant)**

Nous vous proposons de découvrir des techniques simples et naturelles : la respiration, le relâchement musculaire, la concentration... permettant d'atténuer les sensations de douleurs, d'améliorer le sommeil, de stimuler les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation, de gagner en autonomie et en confiance en soi...

Jeudis 14h30 aux Communs du Château salle du bas du 25 janvier au 7 mars (hors vacances scolaires)

Participation financière : Clétiens: 27,50 € - hors commune : 55 €

--- LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE : AYEZ LE DÉCLIC ! ---

○ Ordinateur, tablette ou smartphone ?

L'association DELTA7 vous aide à être plus à l'aise avec les outils informatiques et internet. L'atelier « Bien sur internet » vous permet :

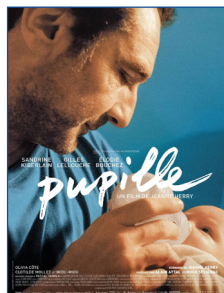
- D'apprendre les bases du fonctionnement d'un ordinateur, tablette ou smartphone
- De s'informer sur les usages d'internet et naviguer en toute sécurité
- De communiquer avec vos proches par mail ou faire des démarches administratives

Des conseils et astuces, vous sont donnés pour vous aider à vous familiariser avec vos outils numériques, naviguer en toute sécurité sur internet et réaliser différents types d'actions : de l'envoi d'un mail à la réalisation de démarche administrative en ligne.

Mardis et vendredis de 9h30 à 12h du 30 avril au 7 juin à l'Espace Auriol

--- CINÉ « THÉ OU CAFÉ » ---

(SÉANCE À 2,50 € - PROJECTION À 14H À L'ESPACE PHILIPPE NOIRET)



Jeudi 18 janvier

« **Pupille** »

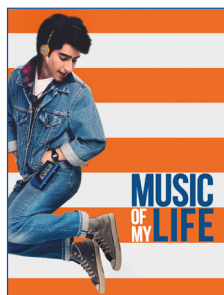
Théo est remis à l'adoption par sa mère biologique le jour de sa naissance. C'est un accouchement sous X. La mère à deux mois pour revenir sur sa décision...ou pas.



Jeudi 14 mars

« **Un petit miracle** »

Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département...



Jeudi 1^{er} février

« **Music of my life** »

1987, Angleterre. Javed, adolescent d'origine pakistanaise, grandit à Luton, une petite ville qui n'échappe pas à un difficile climat social...



Jeudi 4 avril

« **La femme au tableau** »

Lorsqu'il fait la connaissance de Maria Altmann, un jeune avocat de Los Angeles est loin de se douter de ce qui l'attend...

INFORMATIONS :

Il n'est pas trop tard pour prendre votre adhésion valable jusqu'au 31 août 2024. Son montant est fixé à 12 € pour les Clétiens et 22 € pour les hors-commune. Cette adhésion est obligatoire pour vous permettre d'accéder à l'Espace Jacqueline Auriol et à l'ensemble des activités proposées (**y compris les journées promenade et le banquet de Noël**) dans la limite des places disponibles. Seuls le « ciné thé ou café » et le loto n'y sont pas assujettis.

Inscriptions aux activités du trimestre à partir du 15 janvier. Elles se feront prioritairement par mail ou par téléphone afin de limiter les files d'attente. Nous privilégions les paiements par chèque à libeller à l'ordre de « Régie recettes animations séniors ».

Attention, les activités, même gratuites, nécessitent une inscription préalable afin de respecter les capacités d'accueil. Pour des raisons de sécurité, nous nous réservons, le cas échéant, la possibilité de vous en refuser l'accès.

Dès le jeudi 4 janvier, nous vous donnons rendez-vous pour le café de l'amitié à partir de 9h30. L'Espace Auriol restera ouvert pendant toute la période des vacances de Noël.

Fermetures exceptionnelles en après-midi, le jeudi 25 janvier, les vendredis 16 février et 19 avril 2024

--- AGENDA ---

Janvier

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Mardis 9, 16, 23 et 30 : Aquagym 16h15 -16h45
- Mardi 9 : Philatélie 10h
- Mardi 9 : Visite virtuelle 14h30
- Vendredi 12 : Marche 9h30
- Vendredi 12 : Parole partagée 10h15
- Lundi 15 : Début des inscriptions
- Jeudi 18 : Ciné « Thé ou café » 14h
- Jeudi 18 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredi 19 : Plaisir d'écrire 10h
- Vendredi 19 : Travaux d'aiguilles 14h
- Vendredi 19 : Assemblée Nationale 14h45
- Lundi 22 : Langue des Signes 14h
- Mardi 23 : Magie 9h30
- Jeudi 25 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudi 25 : Sophrologie 14h30
- Vendredi 26 : Gym extérieure 9h
- Vendredi 26 : Marche 9h30
- Vendredi 26 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredi 26 : Chantons Ensemble 14h
- Vendredi 26 : Sophrologie 14h30
- Vendredi 26 : Dîner Spectacle 17h
- Lundi 29 : Concert 14h30
- Mercredi 31 : Langue des Signes 14h

Février

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Jeudis 1^{er}, 8, 29 : Gym douce : 9h, 10h, 11h
- Jeudi 1^{er} : Ciné « Thé ou café » 14h
- Jeudi 1^{er}, 8, 29 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 2 et 9 : Gym extérieure 9h
- Vendredis 2 et 9 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredi 2 : Travaux d'aiguilles 14h
- Vendredi 2 et 9 : Sophrologie 14h30
- Lundi 5 : Bowling 13h30
- Mardis 6 et 27 : Magie 9h30
- Mardi 6 : Philatélie 10h
- Mardi 6 : Visite virtuelle 14h30
- Mardis 6 et 27 : Aquagym 16h15 -16h45
- Mercredi 7 : Café entr'aïdants 10h
- Mercredi 7 : Activités manuelles CME 9h30
- Mercredi 7 : Activités manuelles CME 14h
- Jeudi 8 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredi 9 : Marche 9h30
- Vendredi 9 : Parole partagée 10h15
- Vendredi 16 : Plaisir d'écrire 10h
- Vendredi 23 : Marche 9h30
- Lundi 26 : Langue des Signes 14h
- Mardi 27 : Théâtre d'improvisation 14h30
- Mercredi 28 : Chantons Ensemble 14h30
- Jeudi 29 : Concert 15h

Mars

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Vendredis 1^{er}, 8, 15, 22, 29 : Gym extérieure 9h
- Vendredis 1^{er}, 8, 15, 22, 29 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredis 1^{er}, 15 et 29 : Travaux d'aiguilles 14h
- Vendredis 1^{er}, 8, 15, 22, 29 : Sophrologie 14h30
- Lundi 4 : Concert 15h
- Mardi 5 : Philatélie : 10h
- Mardis 5, 12, 19 et 26 : Théâtre d'improvisation 14h30
- Mardis 5, 12, 19 et 26 : Aquagym 16h15 -16h45
- Mercredi 6 : Cuisine et repas CME 9h30
- Jeudis 7, 14, 21, 28 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudi 7 : Visite virtuelle 14h30
- Jeudi 7 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 8 et 22 : Marche 9h30
- Vendredi 8 : Plaisir d'écrire 10h
- Mardis 12 et 26 : Magie 9h30
- Mercredi 13 : Café entr'aïdants 10h
- Mercredi 13 : Pâtisserie CME 14h
- Jeudi 14 : Ciné « Thé ou café » 14h
- Jeudi 14 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredi 15 : Parole partagée 10h15
- Vendredi 15 : Concert 15h
- Lundi 18 : Pas de danse 14h
- Mardi 19 : Thé dansant 14h
- Mercredi 20 : Langue des Signes 10h
- Mercredi 20 : Chantons Ensemble 14h30
- Jeudi 21 : Sortie en forêt 9h30
- Jeudi 21 : L'arbre mon voisin 13h30
- Vendredi 22 : Scrapbooking 14h
- Lundi 25 : Langue des Signes 14h
- Mardi 26 : La forêt à la maison sur Rdv
- Mercredi 27 : Le monde des abeilles 9h30
- Mercredi 27 : Réunion information « Alzheimer » 14h30
- Vendredi 29 : Dîner-spectacle 17h
- Samedi 30 : Conseil d'Etat 12h45

Avril

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Mardi 2 : Concert 15h
- Mardis 2, 23 et 30 : Aquagym 16h15 -16h45
- Mercredi 3 : Visite virtuelle 10h30
- Jeudis 4 et 25 : Gym douce : 9h, 10h, 11h
- Jeudi 4 : Ciné « Thé ou café » 14h
- Jeudi 4 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredis 5 et 26 : Gym extérieure 9h
- Vendredis 5 et 26 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredis 5 et 26 : Sophrologie 14h30
- Vendredis 5 et 19 : Marche 9h30
- Vendredi 5 : Plaisir d'écrire 10h
- Vendredi 5 : Loto 14h
- Mardi 23 : Magie 9h30
- Mardis 23 et 30 : Théâtre d'improvisation 14h30
- Mercredi 24 : Chantons Ensemble 14h30
- Vendredi 26 : Parole partagée 10h15
- Mardi 30 : Bien sur internet 9h30