

PROGRAMME

ANIMATIONS SENIORS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023

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.



Champ de bataille samedi 18 novembre

Jérôme Colin, Denis Laujol et Thierry Hellin nous offrent un spectacle sur l'amour familial où les sentiments sont à vif, comme sur un champ de bataille. Un spectacle qui questionne sur la violence sociale, notamment produite par l'école et la famille, mais qui n'est jamais dénué d'espérance car il est porté par une plume pleine de tendresse et de dérision.

Participation financière : Clétiens 8 € / hors-commune 11 €

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 €



--- 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 6 novembre 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 7 novembre 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.

Lundi 27 novembre 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 « Nouveauté »

Philatéliste averti, collectionneur en herbe ou simple amasseur de timbres oblitérés ou neufs, nous vous proposons une 1^{ère} rencontre afin de pouvoir faire connaissance et échanger avec d'autres seniors ayant cette passion commune pour le timbre. Et s'il y a des personnes intéressées nous pourrions envisager la mise en place d'un atelier régulier à raison d'une fois par mois.

Mardi 26 septembre 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.

Mercredis 27 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 6 décembre à 14h30 à l'Espace Auriol

○ Voyage en Tziganie

L'ensemble Maroussia, vous propose une découverte de différents aspects de cette culture souvent méconnue (ses origines, son histoire, ses traditions) et son style musical tout à fait original, illustrée par des chants et danses réalisés en costume, et accompagnés d'instruments traditionnels

Vendredi 17 novembre à 15h aux Communs du Château



○ Deni's Boys band (50 places)

Nos 3 joyeux compères vous proposent une revisite du répertoire de la chanson française avec un accompagnement à la guitare. Une balade musicale entraînante, un hymne à l'amitié et à la joie de vivre que nous vous invitons à partager, sans modération, avec nos épicuriens.

Mardi 28 novembre à 14h30 à l'Espace Auriol



○ Sur un air de fête

La chorale fontenaysienne de l'Orange Bleue, vous propose une représentation de chants traditionnels de Noël. Un répertoire de saison qui réchauffera les cœurs et dont vous pourrez facilement fredonner les airs ou les reprendre en chœur. Et pour clôturer cette après-midi musicale, nous partagerons un moment de convivialité autour d'un goûter.

Mardi 12 décembre à 14h30 aux Communs du Château

○ Good Times Duo

Un duo intergénérationnel, né d'une rencontre musicale devenue amicale entre Vickie et Gefrar. 2 univers musicaux, 2 parcours de vie mais une seule et même passion qui les anime et qui aujourd'hui les réunit. Alors laissez-vous séduire et emporter par une voix mélodieuse et enchanteresse sublimée par un guitariste de talent. Un accord sans fausse note qui vous fera voyager à travers différents styles musicaux de la variété française (Dassin, Souchon, Sardou, Auffray, Halliday...) et internationale (les Beatles, Sting, S. Wonder, E. Clapton, Toto...)

Vendredi 22 décembre à 14h30 aux Communs du Château



--- LES ATELIERS CRÉATIFS FAIT-MAIN ---



○ Travaux d'aiguilles (couture, tricot, broderie...)

Dans un esprit de convivialité, nous vous proposons un atelier d'échanges de savoir et savoir-faire où apprendre et transmettre seront les maîtres mots.

Vendredis 22 septembre, 20 octobre, 10 et 24 novembre, 8 et 15 décembre à 14h à l'Espace Auriol

○ Scrapbooking

Grâce à la participation de Christiane, qui saura partager sa passion et son savoir-faire, vous pourrez réaliser, vous-même, vos cartes de Noël ou de vœux. Des cartes, à votre image, qui raviront les destinataires, petits ou grands.

Lundis 11 et/ou 18 décembre à 14h à l'Espace Auriol

Participation financière : Clétiens 3 € - Hors commune : 6 € (par atelier)



○ Art floral

Un atelier artistique créatif et récréatif animé par une fleuriste professionnelle qui vous initiera à l'art de créer des compositions florales harmonieuses agrémentées de décorations botaniques.

Mercredi 20 décembre à 14h à l'Espace Auriol

Participation financière : Clétiens 18 € - Hors commune : 36 €



--- CINÉ « THÉ OU CAFÉ » ---

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



Jeudi 14 septembre

« Sales gosses »

Alex est impatient de commencer son travail d'animateur de « colo » car son père lui a dit que c'était le meilleur moyen pour rencontrer des filles...



Jeudi 16 novembre

« L'histoire officielle » (VOSTFR)

1983 - Alicia, professeur d'histoire dans un lycée de Buenos Aires, mène une vie tranquille et bourgeoise avec son mari et la petite Gaby qu'ils ont adoptée...



Jeudi 12 octobre

« Annie colère »

Février 1974. Parce qu'elle se retrouve enceinte accidentellement, Annie, ouvrière et mère de deux enfants, rencontre le MLAC - Mouvement pour la Liberté de l'Avortement et de la Contraception qui pratique les avortements illégaux aux yeux de tous...



Jeudi 21 décembre

« Comme un avion »

Michel, la cinquantaine, passionné par l'aéropostale, il se rêve en Jean Mermoz quand il prend son scooter. Un jour, Michel tombe en arrêt devant des photos de kayak : on dirait le fuselage d'un avion. C'est le coup de foudre...

--- PRÉVENTION ---

Café entr'aidants

En partenariat avec l'IPS (Institut de Prévention de la Santé) de SQY, nous vous proposons de vous retrouver autour d'un café pour aborder les problématiques liées au statut d'aidant. Venez échanger avec d'autres personnes dans la même situation et partagez votre vécu dans la convivialité.



○ « Le lâcher-prise : est-ce possible ? »

Il s'agit de prendre du recul sur les épreuves de la vie en acceptant la situation et en s'adaptant au changement. C'est ainsi qu'il est aussi préférable d'accepter ce qui ne peut être changé : accepter le handicap, la maladie, la douleur, voire la mort, accepter la différence d'autrui, accepter l'imprévu. Accepter de ne pas avoir le contrôle sur tout en suis-je capable ?

Mercredi 4 octobre à 10h à l'Espace Auriol

○ « Quand l'agressivité s'immisce dans notre relation... »

L'agressivité est un instinct de survie se manifestant par une violence verbale ou gestuelle dirigée à l'encontre de quelque chose, de quelqu'un ou d'une situation mal comprise, et qui sert à marquer son existence. L'agressivité n'a pas pour objectif de déclencher un conflit. C'est une façon d'exprimer ses incertitudes et ses insatisfactions. C'est aussi parfois un moyen mis en œuvre pour rechercher des stimulations, un certain état d'excitation, des émotions fortes.

Mercredi 8 novembre à 10h à l'Espace Auriol

○ « Les différentes aides à domicile : qui fait quoi ? »

En fonction de la pathologie ou de l'âge, les intervenants peuvent se multiplier pour vous assister dans l'accompagnement de la personne aidée. Qui sont-ils ? Quels sont leurs champs d'intervention ? Quelle est la différence entre une auxiliaire de vie et une aide à domicile ? Comment en faire la demande et auprès de quels organismes ?

Mercredi 13 décembre à 10h à l'Espace Auriol

○ Atelier mémoire

Vous souhaitez stimuler votre mémoire ? L'association DELTA7 vous conseille et vous aide à mettre en place des techniques pour travailler votre mémoire au quotidien. Donnez du pep's à vos neurones !

Cet atelier vous permet de :

- Faire le point sur le fonctionnement de votre mémoire
- Prendre connaissance des méthodes pour la stimuler et l'entretenir
- Mettre en place les techniques au quotidien pour renforcer et préserver votre mémoire

Lundis de 10h à 12h du 25 septembre au 4 décembre à l'Espace Auriol

--- LOISIRS ET CULTURE ---

○ Journée géocaching « Nouveauté »

Le géocaching est une chasse au trésor des temps modernes alliant marche, course d'orientation, nouvelle technologie, sens de l'observation et déduction... Ce loisir consiste à utiliser le GPS pour partir à la recherche d'un lieu précis, appelé « cache ». L'association DELTA7 vous propose de vivre cette nouvelle expérience, en équipe accompagnée d'un animateur, sur un parcours au choix (5 ou 10 kms) à la découverte de la forêt départementale de Ste Apolline (48° 48' 22" nord, 1° 55' 54" est). Pour le déjeuner prévoir un pique-nique.



Lundi 18 septembre - Covoiturage - Départ Parking de la Mairie à 9h

○ Rallye touristique

A travers des énigmes faisant appel à vos connaissances et à votre sens de l'observation, vous arpentez le quartier de la Bourse, la Place des Vosges, la galerie Vivienne et les passages du Panorama ou Verdeau. Un patrimoine historique et architectural qui recèle bien des secrets que nous vous proposons de découvrir grâce à ce jeu par équipe. Vous pourrez flâner à votre guise tout en vous cultivant... Tout un programme !

Mercredi 20 septembre - départ 8h30 - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens : 6,5 € - hors commune : 13 €

○ 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... Organisez-vous pour votre repas...

Samedi 30 septembre - Départ 10h Gare de Villepreux-Les Clayes (Train + RER C)

Participation financière : Clétiens: 9,50 € (avec transport) 4,50 € (sans transport)
hors commune 19 € (avec transport) 9 € (sans transport)

○ Quartier du Marais

En préambule de la découverte du quartier, nous vous proposons de visiter un lieu chargé d'Histoire, qui ne vous laissera pas insensible : le Mémorial de la Shoah. En Europe, c'est le plus grand centre de recherche, d'information et de sensibilisation sur l'histoire du génocide des Juifs pendant la Seconde Guerre mondiale. C'est un lieu de mémoire, de pédagogie et de transmission. L'après-midi, nous nous baladerons et profiterons du quartier de ses ruelles, de son esprit village et de ses histoires insolites, loin de la foule. D'églises méconnues en hôtels particuliers étonnants, vous retrouverez tous les ingrédients qui font le succès de cette balade émaillée des anecdotes, de bonnes adresses et de l'Histoire, pour une visite insolite !

Vendredi 6 octobre - départ 8h30 - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens: 14 € - hors commune : 24 €

○ Art culinaire

Sophie vous fera partager son goût pour l'art culinaire et le plaisir des saveurs. Nouvelles recettes, nouvelles techniques. Les plats réalisés seront partagés dans une ambiance conviviale.

Pâtisserie : Mercredis 4 octobre et 22 novembre à 14h à l'Espace Auriol

Judi 14 décembre à 9h à l'Espace Auriol

Participation financière : Clétiens : 6,50 € - hors commune : 13 €

Cuisine : Jedis 5 octobre, 23 novembre et mercredi 13 décembre à 9h à l'Espace Auriol

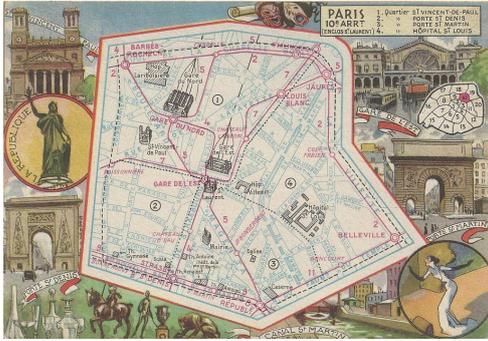
Participation financière : Clétiens : 12 € - hors commune : 24 €

○ L'Opéra Bastille

A contrario de la magnificence du Palais Garnier, Bastille brille à travers le monde par son architecture moderne et une prouesse technologique pour l'époque... Après une visite guidée de cet édifice aux chiffres vertigineux (757 projets d'architectes, 200 000 tonnes de béton, 22000 m², 14 étages, 2745 places assises dans la grande salle, 43 kms de couloirs...), nous vous proposons de vous aventurer dans le XII^{ème} arrondissement sous forme de quartier libre : pour les amoureux de la nature les jardins du Port de l'Arsenal ou la coulée verte René Dumont, pour les amateurs de shopping la rue du Faubourg St Antoine ou pour les artistes les arcades du Viaduc des Arts Avenue Daumesnil, pour les curieux la cour Damoye ou les vestiges d'une des tours de la Bastille... Créez vous-même votre programme

Mardi 10 octobre - départ 8h - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens : 13,50 € - hors commune : 27 €



○ Le X^{ème} arrondissement - Visite virtuelle

Vous aimez Paris, les balades, la découverte ? Et si vous vous laissiez surprendre par cette visite du 10^{ème} arrondissement ? Des Grands Boulevards au canal Saint-Martin, un vaste réseau de petites rues offre d'agréables flâneries. Parmi les plus belles curiosités architecturales du quartier, un magnifique immeuble Art Nouveau ou la plus petite maison de Paris. Enfin, le jardin de l'hôpital Saint-Louis, créé au début du 17^{ème} siècle pour accueillir les malades contagieux de la capitale, est l'un des jardins les plus insolites de Paris...

Mercredi 15 novembre à 10h à l'Espace Philippe Noiret

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

○ Les légendes de Paris - 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...

Mercredi 20 décembre à 10h à l'Espace Philippe Noiret

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

○ Bowling

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

Lundi 20 novembre - départ 13h30 - transport en autocar

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

○ 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.

Judis 21 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 14 décembre 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 29 septembre, 20 octobre, 24 novembre et 15 décembre à 10h à l'Espace Auriol



○ Magie

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

Mardis 19 septembre, 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre à 9h30 à l'Espace Auriol

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

--- LES ATELIERS SANTÉ BIEN-ÊTRE ---

○ 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'un randonneur qualifié, nous vous proposons de petites balades en forêt sur de courtes distances, afin de prendre l'air. Une fois par mois, vous serez également accompagné par Maël qui vous sensibilisera à la faune et la flore locale.



Vendredis 22 septembre, 6 et 20 octobre, 10 et 24 novembre, 8 et 22 décembre

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 22 septembre, 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre 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 21 septembre au 21 décembre à 9h, 10h ou 11h

Les vendredis du 22 septembre 22 décembre à 10h

Participation financière : Clétiens: 24 € - hors commune : 48 €

○ Gymnastique extérieure

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

Les vendredis du 22 septembre 22 décembre à 9h dans la cour des Communs du Château

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

○ Sophrologie

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...

Vendredis 14h30 aux Communs du Château salle du bas du 29 septembre au 15 décembre (hors vacances scolaires)

Participation financière : Clétiens: 50 € - hors commune : 100 €

○ Aquagym

Une gymnastique douce en milieu aquatique afin de développer le tonus musculaire et l'endurance. Grâce à la fameuse poussée d'Archimède, le fait d'être dans l'eau facilite l'effort, ménage les articulations et évacue tout risque de chute ou d'accidents

Les mardis du 12 septembre 2023 au 30 janvier 2024 ou du 6 février au 25 juin 2024

Les cours se déroulent à 16h15 ou 16h45 (hors vacances scolaires) à la piscine Salvador Allende

Participation financière : Clétiens: 44,20 €

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

○ La santé

En partenariat avec le SESAN et le PIMMS 78, vous avez la possibilité de participer à la présentation d'un nouvel outil digital dans le domaine de la santé qui vient compléter Doctolib et Améli.

Mon espace santé est un espace numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, qui a vocation à devenir le carnet de santé numérique interactif de tous les assurés. Grâce à ce nouveau service, chacun peut participer activement au suivi et à la préservation de sa santé.

Lundi 2 octobre de 14h30 à 16h à l'Espace Auriol

○ Les outils de communication et la sécurité

L'accès au numérique a été plus que primordial durant la crise sanitaire, il a confirmé son rôle d'allié essentiel dans notre vie quotidienne. Orange intègre des ateliers collectifs pour vous accompagner sur la découverte des usages numériques et faciliter leurs utilisations. Nous vous proposons 4 ateliers thématiques au choix :

Mardi 3 octobre de 11h à 12h15 « Protéger ses données personnelles » à l'Espace Auriol

Mardi 3 octobre de 14h à 15h15 « Garder le lien avec WhatsApp » salle informatique des Communs du Château

Mercredi 4 octobre de 11h à 12h15 « Découvrir les réseaux sociaux » et de 14h à 15h15 « Utiliser Facebook et Instagram » à l'Espace Auriol

○ 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 matin de 9h30 à 12h du 12 septembre au 6 octobre et le mercredi 11 et jeudi 12 octobre de 9h30 à 12h salle informatique des Communs du Château



INFORMATIONS :

Renouvellement de l'adhésion à partir du 1^{er} septembre pour une validité 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.

Inscription aux activités du trimestre à partir du 11 septembre au lendemain du Forum des associations. 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.**

Pour rappel, le « banquet de Noël » est réservé exclusivement aux adhérents clétiens de 70 ans et plus selon l'ordre alphabétique. Ainsi, cette année, seront invitées le 1^{er} ou 2 décembre, les personnes dont les noms de famille sont compris entre les lettres K et Z.

L'espace Auriol sera fermé le jeudi 21 septembre après-midi, le vendredi 1^{er} décembre, le lundi 4 décembre et le jeudi 14 décembre.

--- AGENDA ---

Septembre

- **Dimanche 10** : Forum des associations 10h
- **Lundi 11** : Début des inscriptions 14h
- **Mardis 12, 19 et 26** : Atelier informatique 9h30
- **Mardis 12, 19 et 26** : Aquagym 16h15 ou 16h45
- **Jeudi 14** : Ciné « sales gosses » 14h
- **Vendredi 15, 22 et 29** : Atelier informatique 9h30
- **Lundi 25** : Atelier mémoire 10h
- **Lundi 18** : Géocaching 9h
- **Mardi 19** : Magie 9h30
- **Mercredi 20** : Rallye des passages 8h30
- **Jeudis 21 et 28** : Gym douce 9h, 10h ou 11h
- **Jeudi 21** : Bouquin'âge 14h30
- **Vendredis 22 et 29** : Gym extérieure 9h
- **Vendredi 22** : Marche environnement 9h30
- **Vendredis 22 et 29** : Gym douce 10h
- **Vendredi 22** : Parole partagée 10h15
- **Vendredi 22** : Travaux d'aiguilles 14h
- **Vendredis 22 et 29** : Sophrologie 14h30
- **Lundi 25** : Quartier St Germain 13h15
- **Mardi 26** : Philatélie 10h
- **Mercredi 27** : Chantons Ensemble 14h30
- **Vendredi 29** : Plaisir d'écrire 10h
- **Samedi 30** : Conseil Constitutionnel 10h

Octobre

- **Lundi 2, 9, 16, 23 et 30** : Atelier mémoire à 10h
- **Lundi 2** : Mon espace santé 14h30
- **Mardis 3 et 17** : Magie 9h30
- **Mardi 3** : Protéger mes données personnelles 11h
- **Mardi 3** : Whatsapp 14h
- **Mardi 3** : Atelier informatique 9h30
- **Mardis 3, 10 et 17** : Aquagym 16h15 ou 16h45
- **Mercredi 4** : Entr'aïdants café 10h
- **Mercredi 4** : Les réseaux sociaux 11h
- **Mercredi 4** : Facebook et instagram 14h
- **Mercredi 4** : Pâtisserie 14h
- **Jeudis 5, 12 et 19** : Gym douce 9h, 10h ou 11h
- **Jeudi 5** : Cuisine 9h
- **Vendredis 6, 13 et 20** : Gym extérieure 9h
- **Vendredi 6** : Quartier du Marais 8h30
- **Vendredis 6 et 20** : Marche 9h30
- **Vendredis 6, 13 et 20** : Gym douce 10h
- **Vendredis 6, 13 et 20** : Sophrologie 14h30
- **Mardi 10** : Opéra Bastille 8h
- **Mercredi 11** : Atelier informatique 9h30
- **Jeudi 12** : Ciné « Annie Colère » 14h
- **Vendredi 13** : Parole partagée 10h15
- **Mercredi 18** : Chantons Ensemble 14h30
- **Jeudi 19** : Bouquin'âge 14h30
- **Vendredi 20** : Plaisir d'écrire 10h
- **Vendredi 20** : Travaux d'aiguilles 14h

Novembre

- **Lundi 6, 13, 20 et 27** : Atelier mémoire 10h
- **Lundi 6** : Pas de danse 14h
- **Mardis 7 et 21** : Magie 9h30
- **Mardi 7** : Thé dansant 14h
- **Mardis 7, 14, 21 et 28** : Aquagym 16h15 ou 16h45
- **Mercredi 8** : Entr'aïdants café 10h
- **Jeudis 9, 16, 24 et 30** : Gym douce 9h, 10h ou 11h
- **Vendredis 10, 17, et 24** : Gym extérieure 9h
- **Vendredi 10** : Marche 9h30
- **Vendredis 10, 17, et 24** : Gym douce 10h
- **Vendredis 10 et 24** : Travaux d'aiguilles 14h
- **Vendredis 10, 17 et 24** : Sophrologie 14h30
- **Mercredi 15** : Visite virtuelle 10h
- **Mercredi 15** : Chantons Ensemble 14h30
- **Jeudi 16** : Ciné « L'histoire officielle » 14h
- **Vendredi 17** : Parole partagée 10h15
- **Vendredi 17** : Concert tzigane 15h
- **Samedi 18** : Dîner-spectacle 17h
- **Lundi 20** : Bowling 13h30
- **Mercredi 22** : Pâtisserie 14h
- **Jeudi 23** : Bouquin'âge 14h30
- **Jeudi 23** : Cuisine 9h
- **Vendredi 24** : Marche environnement 9h30
- **Vendredi 24** : Plaisir d'écrire 10h
- **Lundi 27** : Loto 14h
- **Mardi 28** : Concert chansons françaises 14h30

Décembre

- **Vendredi 1^{er} et samedi 2** : Banquet de Noel
- **Vendredis 1^{er}, 8, 15 et 22** : Gym extérieure 9h
- **Vendredis 1^{er}, 8, 15 et 22** : Gym douce 10h
- **Vendredis 1^{er}, 8 et 15** : Sophrologie 14h30
- **Lundi 4** : Atelier mémoire 10h
- **Mardis 5 et 19** : Magie 9h30
- **Mardi 5, 12 et 19** : Aquagym 16h15 ou 16h45
- **Mercredi 6** : Chantons Ensemble 14h30
- **Jeudis 7, 14, 21** : Gym douce 9h, 10h ou 11h
- **Vendredis 8 et 22** : Marche 9h30
- **Vendredi 8** : Parole partagée 10h15
- **Vendredis 8 et 15** : Travaux d'aiguilles 14h
- **Lundi 11** : Scrapbooking 14h
- **Mardi 12** : Concert 14h30
- **Mercredi 13** : Entr'aïdants café 10h
- **Mercredi 13** : Cuisine 9h
- **Jeudi 14** : Pâtisserie 9h
- **Jeudi 14** : Bouquin'âge 14h30
- **Vendredi 15** : Plaisir d'écrire 10h
- **Lundi 18** : Scrapbooking 14h
- **Mercredi 20** : Visite virtuelle 10h
- **Mercredi 20** : Art floral 14h
- **Jeudi 21** : Ciné « Comme un avion » 14h
- **Vendredi 22** : Concert 14h30

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