



**BiEN  
ViEiLLiR**  
À FONTENAY

HIVER  
2026

## SORTIES ET ANIMATIONS SÉNIORS

**CCAS - Service Loisirs et Citoyenneté Séniors**

Pavillon Georges Paquot - 18 bis rue de Neuilly

Tél : 01 49 74 75 53 ou 01 49 74 75 64

De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

FERMETURE ADMINISTRATIVE POUR TOUS LES CLUBS LES MARDIS APRES-MIDIS

## PERMANENCES / ACCÈS AUX DROITS

| DATE & HEURE                                                                           | INITIATIVES                                                                                                                 | POUR INFORMATION                                                                                               | CLUB      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Tous les jeudis matins                                                                 | Permanence du Conseil Départemental du 94                                                                                   | Sur rdv au 3994                                                                                                | MATTERRAZ |
| 1 jeudi sur 2                                                                          | Permanence service social de la Cramif                                                                                      | Sur rdv au 01 58 73 09 26/29                                                                                   | MATTERRAZ |
| Pour tout renseignement, contacter le secteur du maintien à domicile au 01 49 74 75 65 | Référente parcours à domicile :<br>Isabelle Leblond-Haddad<br><br>Travailleuse sociale :<br>Christelle Ablin 01 49 74 75 42 | Aide, orientations pour le domicile (constitution dossiers, mise en place repas à domicile, téléassistance...) |           |

# Conditions d'inscription

Les sorties seniors sont accessibles à tou.te.s fontenaysien.ne.s seniors à partir de 60 ans.

**Les inscriptions aux sorties, balades se dérouleront en même temps que les paiements activités :**

**Lundi 15 décembre 2025**

**De 10h à 11h30 et de 14h à 16h**

**Dans les clubs de loisirs ou au service loisirs et citoyenneté seniors.**

Nous vous proposons de vous inscrire aux sorties pour les mois de janvier, février et mars 2026.

Vous pourrez choisir une sortie par trimestre. Si vous choisissez des sorties supplémentaires, elles seront en option et vous serez appelé.e s'il reste des places disponibles.

Si vous n'avez pas pu vous inscrire durant cette journée, vous pouvez le faire dès le lendemain dans un des clubs de la ville ou au service Loisirs et citoyenneté seniors au Pavillon Paquot (hormis les mardis après-midis)

## ► PAIEMENT DES SORTIES

**Le paiement des sorties s'effectue de préférence par chèque ou CB.**

**Le service se réserve le droit d'attribuer la place à une autre personne si la sortie n'a pas été réglée dans les délais précisés.**

## ► ANNULATION / REMBOURSEMENT

Le service doit être prévenu 48h à l'avance pour une annulation.

Tout remboursement est exceptionnel et dérogatoire. Le remboursement se fait uniquement sur présentation d'un certificat médical et d'un RIB.

## ► POUR PARTICIPER AUX SORTIES SPORTIVES

### Balades

Un certificat médical et des chaussures de marches sont obligatoires ainsi que l'adhésion à l'activité.

## ► TARIFS DES SORTIES

Les tarifs des sorties sont votés en Conseil d'administration du CCAS et actualisés chaque année. Ils sont évalués et proposés selon le type de sorties proposées. Le transport est ajouté.

## ► LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Lors des sorties, nous vous demandons de **présenter le carton d'inscription**. Les arrêts de car pour les sorties sont les suivants :

- **Garage municipal** : à côté du Commissariat et de l'Hôtel de ville
- **Croizat** : arrêt de bus Danton
- **Place Moreau-David** : arrêt de bus 124, devant le RER
- **Matterraz** : arrêt devant le club

# Zoom sur... l'automne

## ► INSCRIPTIONS AUX SORTIES D'HIVER 2026

**Lundi 15 décembre 2025**

**De 10h à 11h30 et de 14h à 16h**

Une sortie par trimestre sera accordée dans un premier temps.

Dans les clubs ou au Service Loisirs et Citoyenneté Séniors

## ► INSCRIPTIONS AUX SORTIES DE PRINTEMPS 2026

**Lundi 23 mars 2026**

**De 10h à 11h30 et de 14h à 16h**

Une sortie par trimestre sera accordée dans un premier temps.

Dans les clubs ou au Service Loisirs et Citoyenneté Séniors

## ► BANQUET DE JANVIER

**Samedi 10 ou dimanche 11 janvier  
2026**

Salle Jacques Brel

Inscriptions du 12 au 21 novembre 2025

## Atelier "Le cercle des brodeuses"

Avec la compagnie Cada Dia.

Initiation à la broderie et moment d'échanges entre femmes. Dans un monde où la parole des femmes est encore trop souvent mise sous silence, la compagnie vous propose un temps, un lieu où les fils se croisent et se tissent au même titre que les émotions...

Broder est avant tout un prétexte pour échanger, pour se soutenir et pour célébrer le simple fait d'être ensemble. L'idée est de raccommorder et broder du tissu et des liens humains. Il n'est pas nécessaire de maîtriser la broderie !

Des temps dédiés aux femmes.

## **Projet « Y'a pas d'âge »**

### **Il reste des places !**

Avec le Centre chorégraphique national de Créteil et du Val de Marne.

- Des performances artistiques in-situ afin de faire connaître l'art du drag et du cabaret
- Des moments jeux (bingo ou loto animées par des dragqueen ou drag king)
- Des ateliers autour du mouvement et de la danse / expression corporelle adaptés
- Des ateliers autour de l'art du DJING (musique électronique)
- Des ateliers de création d'oiseaux pour la « déambulation de La Nuée » (le grand cerf de la cie Espace Blanc) avec le Théâtre la Halle Roublot
- Des ateliers maquillage découverte du drag

**Les ateliers se dérouleront au club Croizat et des temps communs seront prévus avec la maison de retraite Hector Malot.**

## **Santé : prendre soin de soi**

Une conférence en aromathérapie autour de la découverte des hydrolats sera proposée au club Matteredaz.

Une première partie pour appréhender une meilleure digestion et une deuxième partie pour renforcer son immunité.

Une autre conférence en aromathérapie vous sera proposée pour aider à réguler sa tension (comme support supplémentaire en complément des traitements allopathiques traditionnels).

**Les dates sont disponibles à l'intérieur de la brochure.**

# Sorties d'automne

Les sorties sont accessibles à toutes et tous, inscription obligatoire.  
Une adhésion n'est pas nécessaire exceptée pour les randonnées et balades.

## ► JANVIER

| CHOIX | DESTINATION                                                                                                                                                   | DATE & HEURE           | LIEU RDV                                      | TARIFS          | POUR INFORMATION                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Atelier Balade :<br>Selon la météo, balade poétique au parc floral                                                                                            | Mardi 6 et 20<br>à 10h | REER<br>Fontenay<br>sous-Bois                 |                 | Attention la limite de stationnement autorisée<br>sera dépassée. Prévoir vos titres de transports<br>pour éventuellement rentrer en bus.                                                     |
|       | Musée Mac Val avec conférencier                                                                                                                               | Jeudi 8<br>à 13h30     | Garage                                        | Entrée<br>libre |                                                                                                                                                                                              |
|       | Matinée : Visite guidée "Souterrains de pontoise"<br>Déjeuner et après-midi libre pour la visite de la ville                                                  | Jeudi 15<br>à 8h       | Garage                                        | 5 €             | Prévoir de bonnes chaussures pour la visite<br>des 2km de souterrains (12°) et escaliers.                                                                                                    |
|       | Projet intergénérationnel à l'école Mot (groupe<br>déjà constitué). Réunion bilan 1er trimestre et<br>élaboration du planning pour les prochaines<br>séances. | Mardi 20<br>à 14h      | Devant<br>l'entrée<br>principale<br>École Mot |                 | Pour les participant.e.s au projet.                                                                                                                                                          |
|       | Bowling - 2 parties                                                                                                                                           | Jeudi 22<br>à 14h      | Bowling                                       | 8 €             | Pour les habitué.e.s contactez Colette Oger.<br>Pour les nouveaux-elles, appelez Michelle Courtois<br>au Club Matteredaz. Réservation nécessaires des<br>pistes. Prévoir l'appoint ou la CB. |
|       | Troyes - Marques City                                                                                                                                         | Vendredi 23<br>à 8h30  | Garage                                        | 2,50 €          | Soldes d'hiver                                                                                                                                                                               |
|       | Présentation des séjours 2026                                                                                                                                 | Vendredi 30<br>à 14h   | Salle J.Brel                                  |                 | Vous pourrez vous préinscrire dès cette date                                                                                                                                                 |

## ► FÉVRIER

| CHOIX | DESTINATION                                                                                                            | DATE & HEURE           | LIEU RDV                      | TARIFS | POUR INFORMATION                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Atelier Balade                                                                                                         | Mardi 3 et 17<br>à 10h | REER<br>Fontenay<br>sous-Bois |        |                                                                                                                                           |
|       | Journée libre à Louviers. Entre ruelles et canaux,<br>partez à la découverte de Louviers, ancienne cité<br>du textile. | Jeudi 5<br>à 7h30      | Garage                        | 2,50 € | Située sur les rives de l'Eure, la ville a été façon-<br>née par son industrie drapière depuis le Moyen-<br>âge jusqu'à encore récemment. |

► FÉVRIER (SUITE)

| CHOIX | DESTINATION                                                                    | DATE & HEURE   | LIEU RDV | TARIFS                   | POUR INFORMATION                                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Bowling - 2 parties                                                            | Mardi 17 à 14h | Bowling  | 8 €                      | Pour les habitués contactez Colette Oger. Pour les nouveaux-elles, appelez Michelle Courtois au Club Matteredaz. Réservation nécessaires des pistes. Prévoir l'appoint ou la CB. |
|       | Visite guidée de la ville de Troyes + repas + visite libre du Musée Vauluisant | Jeudi 12 à 7 h | Garage   | 43 €<br>Tarif à quotient |                                                                                                                                                                                  |

► MARS

| CHOIX | DESTINATION                                                                                                      | DATE & HEURE        | LIEU RDV               | TARIFS  | POUR INFORMATION                                                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Atelier Balade, selon la météo                                                                                   | Mardi 3-10-31 à 10h | RER Fontenay sous-Bois |         | Attention pour le stationnement, pour les personnes qui viennent en voiture, le 31 mars, la destination sera le Parc Floral, balade un peu plus longue. Prévoir vos titres de transports pour un retour en bus. |
|       | Versailles<br>Visite libre de la ville et visite du château à 13h30                                              | Jeudi 12 à 9h30     | Garage                 | 2,50 €  | Attention, temps de marche conséquent.                                                                                                                                                                          |
|       | Bowling - 2 parties                                                                                              | Mardi 17 à 14h      | Bowling                | 8 €     | Pour les habitués contactez Colette Oger. Pour les nouveaux-elles, appelez Michelle Courtois au Club Matteredaz. Réservation nécessaires des pistes. Prévoir l'appoint ou la CB.                                |
|       | Visite de la verrerie d'Art de Soisy-sur-École (matin) + visite de la maison/jardin de Jean Cocteau l'après-midi | Jeudi 19 à 8h       | Garage                 | 5 €     | Restaurant à prévoir                                                                                                                                                                                            |
|       | Promenade littéraire, quartier des Batignolles                                                                   | Vendredi 20 à 9h    | Quai du RER Vincennes  | Gratuit | Prévoir de bonnes chaussures (environ 12km) et son pique-nique.                                                                                                                                                 |
|       | Croisière commentée sur la Seine en vedette électrique                                                           | Vendredi 27 à 14h   | Garage                 | 8 €     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       | "Amours tragiques"<br>Concert de l'orchestre National d'Île de France                                            | Vendredi 27 à 14h30 | Théâtre JF Voguet      | 5 €     | Exploration des œuvres du répertoire symphonique. Les musiciens donnent vie à ces œuvres puissantes et bouleversantes.                                                                                          |

# La vie des clubs

Vous pouvez participer aux activités et animations dans les clubs de loisirs en souscrivant une adhésion annuelle.  
Vous pouvez déjeuner dans les clubs sans adhésion (inscription dans les clubs restaurants).  
Les conférences sont ouvertes à tous, sans adhésion, mais inscription nécessaire dans les clubs.

| JANVIER                                                    |                                                                                             |                                                                             |           | CHOIX |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| DATE & HEURE                                               | INITIATIVES                                                                                 | POUR INFORMATION                                                            | CLUB      |       |
| Lundi 5 matin<br>de 9h30 à 11h30 ou<br>de 14h à 16h30      | Partie 1 : Utiliser souris et clavier sur ordinateur<br>et s'initier à l'ordinateur Windows | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique      | MATTERRAZ |       |
| Mardi 6 à 9h                                               | Atelier Déco Nature animé par les retraité.e.s                                              | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                            | PAQUOT    |       |
| Jeudi 8 à 10h                                              | Animation Mémoire                                                                           | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                          | PAQUOT    |       |
| Jeudi 8 à 14h                                              | Loto animé par les retraité.e.s                                                             |                                                                             | CROIZAT   |       |
| Vendredi 9 à 14h                                           | Atelier créa GR 1                                                                           | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                            | PAQUOT    |       |
| Vendredis 9, 16, 23, 30<br>de 10h à 12h et<br>de 14h à 16h | Atelier créatif                                                                             | Création des décorations des repas à thème,<br>de l'après-midi festive, ... | CHARLE    |       |
| Lundi 12 à 10h                                             | Atelier "Le cercle des brodeuses"<br>(voir descriptif dans le " zoom sur")                  | Inscription indispensable.<br>Pas de nécessité de maîtriser la broderie     | MATTERRAZ |       |
| Lundi 12<br>de 9h30 à 11h30 ou<br>de 14h à 16h30           | Partie 2 : Utiliser souris et clavier sur ordinateur<br>et s'initier à l'ordinateur Windows | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique      | MATTERRAZ |       |
| Lundi 12<br>de 14h à 16h                                   | Animation Mémoire (groupe 1)                                                                | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                          | CROIZAT   |       |
| Mardi 13 à 10h30                                           | Animation mémoire                                                                           | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                          | CHARLE    |       |
| Mardi 13 à 11h                                             | Repas participatif raclette                                                                 | Inscription indispensable                                                   | PAQUOT    |       |

| JANVIER (suite)                            |                                                                                         |                                                                                                                                     |  |  | CLUB | CHOIX     |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|-----------|
| DATE & HEURE                               | INITIATIVES                                                                             | POUR INFORMATION                                                                                                                    |  |  |      |           |
| Mercredi 14 à 12h                          | Repas oriental + apéritif                                                               | Pour les inscrit.e.s à la restauration                                                                                              |  |  |      | CHARLE    |
| Mercredi 14 à 14h                          | Conseil de club -Suites propositions activités du club Croizat                          |                                                                                                                                     |  |  |      | CROIZAT   |
| Mercredi 14 de 14h à 16h30                 | Atelier Customisation                                                                   | Pour les inscrit.e.s à l'activité                                                                                                   |  |  |      | MATTERRAZ |
| Vendredi 16 à 14h                          | Atelier "Y'a pas d'âge"                                                                 | Pour les inscrit.e.s                                                                                                                |  |  |      | CROIZAT   |
| Lundi 19 à 14h                             | Animation Mémoire (groupe 2)                                                            |                                                                                                                                     |  |  |      | CROIZAT   |
| Mardi 20 à 10h                             | Conférence UFC que choisir : les arnaques et les bonnes pratiques de consommation       | Inscription indispensable                                                                                                           |  |  |      | PAQUOT    |
| Mardi 20 de 10h à 14h                      | Atelier cuisine préparé par Aurélie, diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation | Inscription indispensable                                                                                                           |  |  |      | MATTERRAZ |
| Mercredi 21 à 12h                          | Nos stars de janvier : Venez célébrer les anniversaires du mois                         | Pour les inscrit.e.s à la restauration                                                                                              |  |  |      | CHARLE    |
| Mercredi 21 à 14h                          | Loto animé par Alexandra                                                                | Inscription indispensable                                                                                                           |  |  |      | PAQUOT    |
| Jeudi 22 à 14h                             | Loto animé par Valentin                                                                 | Inscriptions indispensables                                                                                                         |  |  |      | CROIZAT   |
| Vendredi 23 à 10h                          | Séance Réalité Virtuelle , venez découvrir, c'est surprenant !                          | Pour les inscrit.e.s                                                                                                                |  |  |      | CHARLE    |
| Vendredi 23 à 10h30                        | Venez parler espagnol autour d'un café                                                  | S'adresse aux personnes qui parlent espagnol couramment et qui souhaitent le pratiquer (Attention ce n'est pas un cours d'espagnol) |  |  |      | CROIZAT   |
| Vendredi 23 à 14h                          | Atelier créa GR 2                                                                       | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                                                                                    |  |  |      | PAQUOT    |
| Lundi 26 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30 | Organiser dossiers et fichiers dans l'ordinateur et le smartphone                       | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique                                                              |  |  |      | MATTERRAZ |
| Lundi 26 à 10h                             | Atelier "Le cercle des brodeuses" (voir descriptif dans le " zoom sur")                 | Inscription indispensable<br>Pas de nécessité de maîtriser la broderie                                                              |  |  |      | MATTERRAZ |

| JANVIER (suite et fin) |                                                                                                 |                                    |           |       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-------|
| DATE & HEURE           | INITIATIVES                                                                                     | POUR INFORMATION                   | CLUB      | CHOIX |
| Lundi 26 à 10h         | Claudine Vergne vous présente des hydrolats pour améliorer l'immunité et favoriser la digestion | Inscription indispensable          | MATTERRAZ |       |
| Mercredi 28 à 10h      | Animation Mémoire                                                                               | Pour les inscrit.e.s à l'animation | MATTERRAZ |       |
| Jedi 29 à 10h          | Animation Mémoire                                                                               | Pour les inscrit.e.s à l'animation | PAQUOT    |       |
| Jedi 29 à 14h          | Karaoké                                                                                         | Inscriptions souhaité              | CROIZAT   |       |
| Date à venir           | Atelier philo<br>Echanges avec Stéphanie Marchais                                               | Inscription indispensable          | MATTERRAZ |       |

| FÉVRIER                                   |                                                                                                              |                                                                                            |           |       |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| DATE & HEURE                              | INITIATIVES                                                                                                  | POUR INFORMATION                                                                           | CLUB      | CHOIX |
| Lundi 2 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30 | Partie 1 : Naviguer sur internet de l'ordinateur et son smartphone , gérer les paramètres de confidentialité | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique                     | MATTERRAZ |       |
| Mercredi 4 à 14h                          | Atelier Customisation                                                                                        | Pour les inscrit.e.s à l'activité                                                          | MATTERRAZ |       |
| Jedi 5 à 10h                              | Animation Mémoire                                                                                            | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                                         | PAQUOT    |       |
| Jedi 5 à 14h                              | Loto animé par les retraité.e.s                                                                              |                                                                                            | CROIZAT   |       |
| Vendredi 6 à 14h                          | Atelier "Y'a pas d'âge"                                                                                      | Pour les inscrit.e.s                                                                       | CROIZAT   |       |
| Vendredi 6 à 14h                          | Atelier créa GR 1                                                                                            | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                                           | PAQUOT    |       |
| Vendredi 6 à 14h30                        | Conseil de club                                                                                              | 1 <sup>ère</sup> concertation du budget participatif alloué aux séniors du Service Loisirs | CHARLE    |       |
| Lundi 9 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30 | Partie 2 : Naviguer sur internet de l'ordinateur et son smartphone , gérer les paramètres de confidentialité | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique                     | MATTERRAZ |       |

| FÉVRIER (suite)                                 |                                                                                                           |                                                                          |                                           | CLUB      | CHOIX |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|-------|
| DATE & HEURE                                    | INITIATIVES                                                                                               | POUR INFORMATION                                                         |                                           |           |       |
| Lundi 9 à 10h                                   | Atelier "Le cercle des brodeuses" (voir descriptif dans le "zoom sur")                                    | Inscription indispensable                                                | Pas de nécessité de maîtriser la broderie | MATTERRAZ |       |
| Lundi 9 à 18h30                                 | Heure musicale                                                                                            | Avec les élèves du conservatoire                                         |                                           | CHARLE    |       |
| Mardi 10 à 10h30                                | Repas participatif fondue savoyarde                                                                       | Inscription indispensable                                                |                                           | PAQUOT    |       |
| Jeudi 12 à 12h                                  | Repas savoyard + apéritif                                                                                 | Pour les inscrit.e.s à la restauration                                   |                                           | CHARLE    |       |
| Vendredi 13 à 10h                               | Séance Réalité Virtuelle , venez découvrir, c'est surprenant!                                             | Pour les inscrit.e.s                                                     |                                           | CHARLE    |       |
| Vendredis 13 et 20 de 10h à 12h et de 14h à 16h | Atelier créatif                                                                                           | Création des décorations des repas à thème, de l'après-midi festive, ... |                                           | CHARLE    |       |
| Lundi 16 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30      | Partie 1 : Utiliser le stockage en ligne (cloud) gratuit sur ordinateur et smartphone, partager des liens | Inscription indispensable                                                | Animé par Laurence, conseillère numérique | MATTERRAZ |       |
| Mardi 17 à 9h                                   | Atelier Déco Nature animé par les retraité.e.s                                                            | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                         |                                           | PAQUOT    |       |
| Mardi 17 de 10h à 14h                           | Atelier cuisine préparé par Aurélie, diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation                   | Inscription indispensable                                                |                                           | MATTERRAZ |       |
| Mardi 17 à 10h30                                | Animation Mémoire                                                                                         | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                       |                                           | CHARLE    |       |
| Mercredi 18 de 10h à 11h30                      | Animation Mémoire                                                                                         | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                       |                                           | MATTERRAZ |       |
| Mercredi 18 à 14h                               | Loto animé par Alexandra                                                                                  | Inscription indispensable                                                |                                           | PAQUOT    |       |
| Vendredi 20 à 14h                               | Atelier Créa GR 2                                                                                         | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                         |                                           | PAQUOT    |       |
| Vendredi 20 de 14h à 16h30                      | Atelier "Y'a pas d'âge"                                                                                   | Pour les inscrit.e.s                                                     |                                           | CROIZAT   |       |
| Lundi 23 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30      | Partie 2 : Utiliser le stockage en ligne (cloud) gratuit sur ordinateur et smartphone, partager des liens | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                       |                                           | MATTERRAZ |       |

| FÉVRIER (suite et fin) |                                                                                                                                          |                                                                           |            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| DATE & HEURE           | INITIATIVES                                                                                                                              | POUR INFORMATION                                                          | CLUB CHOIX |
| Lundi 23 de 14h à 16h  | Loto animé par les retraité.e.s                                                                                                          |                                                                           | CROIZAT    |
| Mardi 24 à 12h         | Nos stars de février :<br>Venez célébrer les anniversaires du mois                                                                       | Pour les inscrit.e.s à la restauration                                    | CHARLE     |
| Mercredi 25 à 14h      | Réalisation d'un savon au lait d'amande                                                                                                  | Inscription indispensable                                                 | PAQUOT     |
| Jeudi 26 à 14h         | Loto                                                                                                                                     | Inscription indispensable                                                 | MATTERRAZ  |
| Vendredi 27 à 14h      | Atelier "Y'a pas d'âge"                                                                                                                  | Pour les inscrit.e.s                                                      | CROIZAT    |
| Vendredi 27 à 14h      | Après-midi dansante & Carnaval                                                                                                           | Bal masqué animé par Christiane<br>Venez avec vos plus beaux déguisements | CHARLE     |
| Vendredi 27 à 14h      | Réalisation d'un produit vaisselle naturel et<br>d'une éponge Tawashi (apporter 1 contenant<br>vide et 2 vieilles paires de chaussettes) | Inscription indispensable                                                 | PAQUOT     |

| MARS                                    |                                                                           |                                                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| DATE & HEURE                            | INITIATIVES                                                               | POUR INFORMATION                                                                                                                          | CLUB CHOIX |
| Lundi 2 de 9h à 11h30 ou de 14h à 16h30 | Scanner / créer un QR Code (smartphone et ordinateur)                     | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique                                                                    | MATTERRAZ  |
| Lundi 2 à 10h                           | Atelier "Le cercle des brodeuses"<br>(voir descriptif dans le "zoom sur") | Inscription indispensable<br>Pas de nécessité de maîtriser la broderie                                                                    | MATTERRAZ  |
| Lundi 2 à 14h                           | Animation Mémoire (groupe 1)                                              | Pour les inscrits à l'animation                                                                                                           | CROIZAT    |
| Mercredi 4 de 14h à 16h30               | Atelier Customisation                                                     | Pour les inscrit.e.s à l'activité                                                                                                         | MATTERRAZ  |
| Jeudi 5 à 14h                           | Loto animé par les retraité.e.s                                           |                                                                                                                                           | CROIZAT    |
| Vendredi 6 de 10h30 à 12h               | Venez parler espagnol autour d'un café                                    | S'adresse aux personnes qui parlent espagnol<br>couramment et qui souhaitent le pratiquer<br>(Attention ce n'est pas un cours d'espagnol) | CROIZAT    |

| MARS (suite)                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |  |  | CLUB      | CHOIX |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|-------|
| DATE & HEURE                                              | INITIATIVES                                                                                                                | POUR INFORMATION                                                                                                                                                          |  |  |           |       |
| Vendredi 6, 13, 20, 27<br>de 10h à 12h et<br>de 14h à 16h | Atelier créatif                                                                                                            | Création des décorations des repas à thème,<br>de l'après-midi festive, ...                                                                                               |  |  | CHARLE    |       |
| Lundi 9 à 10h                                             | Claudine Vergne : précautions d'emploi des<br>huiles essentielles et comment les utiliser en<br>complément pour sa tension | Inscription Indispensable                                                                                                                                                 |  |  | MATTERRAZ |       |
| Lundi 9<br>de 9h30 à 11h30 ou<br>de 14h à 16h30           | Partie 1 : comment choisir et créer une<br>boîte mail                                                                      | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique                                                                                                    |  |  | MATTERRAZ |       |
| Lundi 9<br>de 14h à 16h                                   | Animation Mémoire (groupe 2)                                                                                               | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                                                                                                                        |  |  | OIROZAT   |       |
| Mardi 10 à 9h                                             | Atelier Déco Nature animé par les retraité.e.s                                                                             | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                                                                                                                          |  |  | PAQUOT    |       |
| Mercredi 11 à 10h                                         | Animation Mémoire                                                                                                          | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                                                                                                                        |  |  | MATTERRAZ |       |
| Mercredi 11 à 14h                                         | Après-midi recueil de poésies<br>"La Femme en Vers et contre tout"                                                         | À l'occasion du Printemps des Poètes et de<br>la semaine des droits des femmes, quelques<br>textes poétiques seront interprétés par les<br>retraités de l'atelier théâtre |  |  | CHARLE    |       |
| Mercredi 11 à 14h30                                       | Conseil de club : budget participatif, venez<br>avec vos idées de projets                                                  | Inscription indispensable                                                                                                                                                 |  |  | PAQUOT    |       |
| Jeudi 12 à 10h                                            | Animation Mémoire                                                                                                          | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                                                                                                                        |  |  | PAQUOT    |       |
| Vendredi 13 à 14h                                         | Atelier "Y'a pas d'âge"                                                                                                    | Pour les inscrit.e.s                                                                                                                                                      |  |  | OIROZAT   |       |
| Vendredi 13 à 14h                                         | Atelier Créa GR1                                                                                                           | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                                                                                                                          |  |  | PAQUOT    |       |
| Lundi 16<br>de 9h30 à 11h30 ou<br>de 14h à 16h30          | Partie 2 : comment se repérer dans sa<br>boîte mail                                                                        | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique                                                                                                    |  |  | MATTERRAZ |       |
| Mardi 17 à 10h30                                          | Animation mémoire                                                                                                          | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                                                                                                                        |  |  | CHARLE    |       |

| MARS (suite et fin)                        |                                                                                         |                                                                        |  | CLUB      | CHOIX |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-------|
| DATE & HEURE                               | INITIATIVES                                                                             | POUR INFORMATION                                                       |  |           |       |
| Mardi 17 de 10h à 14h                      | Atelier cuisine préparé par Aurélie, diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation | Inscription indispensable                                              |  | MATTERRAZ |       |
| Mercredi 18 à 14h                          | Conseil de club : budget participatif, venez avec vos idées de projets                  |                                                                        |  | CROIZAT   |       |
| Jeudi 19 à 12h                             | Repas alsacien + apéritif                                                               | Pour les inscrit.e.s à la restauration                                 |  | CHARLE    |       |
| Jeudi 19 à 14h                             | Atelier Musique                                                                         | Inscriptions indispensables                                            |  | CROIZAT   |       |
| Jeudi 19 à 14h                             | Karaoké                                                                                 | Animé par Christiane                                                   |  | CHARLE    |       |
| Vendredi 20 à 14h                          | Loto animé par Valentin                                                                 | Inscriptions indispensables                                            |  | CROIZAT   |       |
| Vendredi 20 à 14h                          | Atelier Créa GR 2                                                                       | Pour les inscrit.e.s à l'atelier                                       |  | PAQUOT    |       |
| Lundi 23 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30 | Partie 1 : découvrir les réseaux sociaux, utiliser Youtube                              | Inscription indispensable<br>Animé par Laurence, conseillère numérique |  | MATTERRAZ |       |
| Lundi 23 à 12h                             | Nos stars de mars :<br>Venez célébrer les anniversaires du mois                         | Pour les inscrit.e.s à la restauration                                 |  | CHARLE    |       |
| Lundi 23 à 18h30                           | Heure musicale                                                                          | Avec les enfants du Conservatoire                                      |  | CHARLE    |       |
| Mardi 24 à 9h30                            | Repas participatif camerounais proposé par Francoise K                                  | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                     |  | PAQUOT    |       |
| Mercredi 25 à 14h                          | Loto animé par Alexandra                                                                | Inscription indispensable                                              |  | PAQUOT    |       |
| Jeudi 26 à 14h                             | Atelier Musique                                                                         | Inscriptions indispensables                                            |  | CROIZAT   |       |
| Vendredi 27 à 10h                          | Séance Réalité Virtuelle                                                                | Pour les inscrit.e.s                                                   |  | CHARLE    |       |
| Vendredi 27 à 14h                          | Atelier "Y'a pas d'âge"                                                                 | Pour les inscrit.e.s                                                   |  | CROIZAT   |       |
| Lundi 30 de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h30 | Partie 2 : découvrir les réseaux sociaux, utiliser Facebook en confidentialité          | Pour les inscrit.e.s à l'animation                                     |  | MATTERRAZ |       |

| CLUB             | ADRESSE                    |  | HORAIRES               |
|------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| AMBROISE CROIZAT | 64 rue Jules-Ferry         | 01 71 33 58 80 ou 58 81                                                             | 10h / 17h              |
| GASTON CHARLE    | 6 rue Gaston-Charle        | 01 71 33 58 74                                                                      | 10h / 17h              |
| GEORGES PAQUOT   | 18 bis rue de Neuilly      | 01 71 33 58 10                                                                      | 9h / 12h - 13h30 / 17h |
| AIMÉE MATTEZZAZ  | 15 rue Jean-Pierre Timbaud | 01 71 33 58 94                                                                      | 9h / 12h - 13h30 / 17h |

