

Maison des Seniors

Programme d'activités

Septembre-Décembre 2026



Chères Châtillonnaises,
Chers Châtillonnais,

La rentrée 2026 marque le début d'une nouvelle saison à la Maison des Seniors qui tout au long de l'année vous proposera un programme varié, conçu pour répondre à vos envies et favoriser le bien-être, la convivialité et le lien social. Activités culturelles et créatives, sorties, ateliers de prévention, loisirs ou temps d'échange : chacun pourra y trouver des rendez-vous adaptés à ses goûts. Cette saison, plusieurs rendez-vous ont été imaginés à partir des idées proposées par les Seniors dans la boîte à idées. Au cœur de la rue Gabriel Péri, la Maison des Seniors demeure également votre lieu privilégié d'accueil, d'écoute et d'accompagnement. Ses équipes sont à votre disposition pour vous informer, vous orienter et vous accompagner dans vos démarches.

Nous espérons vous retrouver nombreux pour profiter pleinement de cette nouvelle programmation et faire vivre, ensemble, cet espace qui vous est entièrement dédié.

Fidèlement,



Nadège AZZAZ
Maire de Châtillon
Conseillère régionale



Lounes ADJROUD
Adjoint à la Maire
*Grands projets - Aménagement
Bâtiments - Jeunesse - Seniors
Liens intergénérationnels*
Conseiller départemental



Laetitia FERRACCI
Conseillère municipale
déléguee
Seniors et liens intergénérationnels

COMPRENDRE LES PICTOGRAMMES DE VOTRE BROCHURE

Niveau de difficulté physique



1 2 3 4 5

1 – **Facile**, accessible à tous les niveaux
5 – **Difficile**, bonne condition physique requise

En cas de besoin, vous pouvez vous adresser aux agents de la Maison des Seniors qui pourront vous aider à évaluer le niveau de difficulté de l'activité.



Goûter offert

Ce pictogramme signifie qu'un goûter sera offert pendant ou à l'issue de l'activité.



Possibilité de s'asseoir

Ce pictogramme signifie qu'il sera possible de vous asseoir durant l'activité.



Boîte à idées

Ce pictogramme signifie que l'activité a été proposée via la boîte à idées de la Maison des Seniors.

SOMMAIRE

- 4** Vos festivités
- 6** Vos rendez-vous hebdomadaires
- 10** Vos rendez-vous mensuels
- 12** Vos activités ponctuelles
- 18** La Semaine Bleue



Comment s'inscrire aux activités ?

Les inscriptions ont lieu en présentiel à la Maison des Seniors les **mardis** et les **mercredis**.

Dates de début des inscriptions :

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Mardi 8 et mercredi 9 septembre	Mardi 8 et mercredi 9 septembre	Mardi 6 et mercredi 7 octobre	Mardi 3 et mercredi 4 novembre

Pour toute demande d'information :
maisondesseniors@chatillon92.fr | 01 87 17 98 59

À noter : L'inscription aux activités sportives est soumise à la présentation d'un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive choisie, datant de moins de trois mois.



Présentation du programme semestriel

en présence de Madame la Maire

Vendredi 4 septembre à 14h

📍 Folie Desmares, 13 rue de la Gare

LES FESTIVITÉS DU SEMESTRE

SEPTEMBRE



Repas à thème 🎭 « Carnaval de Rio »

**Samedi 19 septembre
de 12h30 à 18h**

Plongez dans l'ambiance festive du Carnaval de Rio le temps d'un repas haut en couleurs, rythmé par la musique ! Venez déguisé et rejoignez-nous pour partager un moment convivial et dépaystant.

📍 *Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry*

**Tarif pour les Châtillonnais :
25€ | Inscriptions à partir
du 8 septembre à la Maison
des Seniors**

OCTOBRE



Boum 🎭 🌙 intergénérationnelle

Dans le cadre de la Semaine Bleue

À l'occasion de la Semaine Bleue, nous vous invitons à un après-midi dansant.

La boum intergénérationnelle rassemblera petits et grands.

Venez avec vos petits-enfants !

Samedi 10 octobre, de 15h à 19h

📍 *Folie Desmares, 13 rue de la Gare*

Gratuit pour les Châtillonnais

**Inscriptions à partir du 8
septembre à la Maison
des Seniors**

NOVEMBRE



Repas de fin d'année

Samedis 28 novembre et 5 décembre de 12h30 à 18h

📍 *Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry*

Gratuit pour les Châtillonnais
Inscriptions dès réception du carton à la Maison des Seniors

DÉCEMBRE



Distribution des colis de fin d'année

Vendredi 11 décembre

Rendez-vous à la Maison des Seniors ou à la Maison des Enfants.

Gratuit pour les Châtillonnais
Inscriptions dès réception du carton à la Maison des Seniors



Les inscriptions pour la galette des rois du 9 janvier commenceront le 1^{er} décembre.

VOS RENDEZ-VOUS HEBDO SPORT

	Danse de salon	Aquagym NOUVEAUTÉ	Gymnastique	Yoga
LUNDI			Remise en forme débutant 9h à 10h  Entretien corporel intermédiaire 10h à 11h Gymnastique seniors confirmé de 11h à 12h Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	14h à 15h 15h à 16h  Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière
MARDI	11h à 12h NOUVEAUTÉ  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			
MERCREDI	En ligne débutant 10h à 11h  En ligne intermédiaire 11h à 12h  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			
JEUDI	En ligne confirmé 11h à 12h  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			
VENDREDI		Débutant 13h30 à 14h15  Intermédiaire 14h45 à 15h30  Bassin Langevin- Wallon, 9 rue Henri Gatinot	Remise en forme débutant 9h à 10h  Entretien corporel intermédiaire 10h à 11h  Gymnastique seniors confirmé 11h à 12h  Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	
TARIFS Pour les Châtillonnais	110€	110€	110€	110€

Zumba	Tai Chi	Marche nordique	Randonnée
14h à 15h  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			13h45 à 15h45  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
	14h15 à 15h15 15h15 à 16h15  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry		
		14h30 à 16h30  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
110€	110€	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année

VOS RENDEZ-VOUS HEBDO LOISIRS

	Anglais	Théâtre	Café presse	Et si l'on prenait un café ?	Neurones en action
LUNDI		10h à 12h Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry	11h à 12h ☾ Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure		
MARDI	Débutant 9h à 10h Intermédiaire 10h à 11h Confirmé 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri				
MERCREDI					
JEUDI					Débutant 10h à 11h Intermédiaire 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
VENREDI				9h30 à 12h ☾ Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
TARIFS Pour les Châtillonnais	135€	135€	Gratuit Sans inscription	Gratuit Sans inscription	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année

Tarot-Belote	Initiation informatique	Atelier tricot intergénérationnel	Chorale NOUVEAUTÉ	Mieux bouger
		16h à 18h Maison des Enfants, 34 rue Guy Môquet		
14h30 à 16h30  Résidence Emera, 121 avenue de Verdun				
14h30 à 16h30  Résidence Korian, 17 avenue de la Division Leclerc				
				Remise en mouvement 10h à 11h Équilibre en mouvement 11h à 12h Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière
14h30 à 16h30  Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot	13h30 à 17h30 Ludo-Médiathèque, 2 rue Lasègue		15h à 16h Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry	
Gratuit Sans inscription	Gratuit Sur rendez-vous uniquement	Gratuit	135€	Gratuit

VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Inscriptions le 1^{er} mercredi
du mois précédent

Et si l'on regardait un film ?

Lundis 21 septembre,
23 novembre et 14 décembre
de 14h30 à 17h

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard
Félix Faure*

Gratuit pour les Châtillonnais



Et si l'on tricotait

Atelier ouvert aux débutants.
Mardis 22 septembre, 13
octobre, 10 et 24 novembre
et 8 décembre

📍 *Maison des Seniors, 21 rue*

Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais

Visio conférences et activités

Jeudi 24 septembre,
lundis 12 octobre et 9
novembre de 14h30 à 16h30

📍 *Maison des Seniors, 21 rue*

Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais

Et si l'on découvrait des jeux ?

Jeudis 24 septembre,
12 novembre et 10 décembre
de 13h30 à 15h30

📍 *Ludo-Médiathèque, 2 rue
Lasègue*

Gratuit pour les Châtillonnais

Bienvenue au jardin !

Jeudis 24 septembre,
26 novembre et 17 décembre
de 13h30 à 15h

📍 *Serres municipales, 17 bis rue
des Fauvettes*

Gratuit pour les Châtillonnais

Sophrologie

Mercredis 30 septembre,
14 octobre, 18 novembre,
16 décembre de 14h30
à 15h30 et de 15h45 à 16h45

📍 *Maison des Seniors, 21 rue*

Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais

Café débat santé

Jeudi 1^{er} octobre : l'anesthésie

Jeudi 19 novembre :

les problèmes urinaires

Jeudi 3 décembre : les troubles
de la déglutition

de 14h à 16h

📍 *Maison des Seniors, 21 rue*

Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais

Et si l'on jouait ?

Jeudis 1^{er} et 15 octobre,
19 novembre, 3 et 17
décembre de 14h30 à 17h

📍 Résidence Monfort, 13 rue
Henri Gatinot

Gratuit pour les Châtillonnais



Atelier pâtisserie

Lundis 5 octobre, 2 novembre
et 7 décembre | de 17h30 à 20h

📍 Maison des Enfants, 34 rue
Guy Môquet

Gratuit pour les Châtillonnais

Club littéraire

Jeudis 15 octobre et 17
décembre | de 15h à 16h

📍 Ludo-Médiathèque, 2 rue
Lasègue

Gratuit pour les Châtillonnais

Atelier artistique dessin-peinture

Lundis 2, 9, 16 et 23 novembre
de 9h30 à 12h

📍 Maison des Enfants, 34 rue
Guy Môquet

Gratuit pour les Châtillonnais

Accompagnement numérique

Vendredis 25 septembre,
23 octobre et 20 novembre
de 14h à 16h30

📍 Ludo-Médiathèque, 2 rue
Lasègue

Gratuit pour les Châtillonnais

France Alzheimer 92

Vendredis 25 septembre
et 27 novembre, sur
rendez-vous de 9h à 12h

📍 Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri



Conciergerie Solidaire

Par Initiative Emploi

Vendredi 2 octobre, lundi 16
novembre et vendredi
4 décembre de 9h à 12h

📍 Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri



Permanence d'un écrivain public

Lundis sur rendez-vous
de 10h à 12h

Centre Communal d'Action
Sociale, 79 rue Pierre Sépard

VOS RENDEZ-VOUS PONCTUELS

SEPTEMBRE

Et si l'on dégustait un thé ?

Lundi 21 septembre de 14h30
à 16h

*Bergamote et Grain de café,
30bis rue de la Mairie*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



Conférence numérique

Mardi 22 septembre de 14h30
à 16h

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue
Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



ATELIER TREMPLIN

Initiation à l'écriture

Mercredi 23 septembre de 14h30
à 16h

📍 *Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



BALADE PÉDESTRE

Les secrets des façades du Louvre

Partez à la découverte des fascinantes façades du Louvre lors d'une visite guidée insolite. Laissez-vous surprendre par les secrets et l'histoire de ce monument emblématique.

**Vendredi 25 septembre de 14h30
à 16h30**

📍 *Lieu communiqué le jour de
l'inscription*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

CONFÉRENCE SUR L'ART

Autoportraits Et moi, et moi, et moi

Explorez le thème du portrait et de l'autoportrait à travers une sélection d'œuvres. Une visite captivante qui dévoile les jeux de miroir, d'identité et de mise en scène dans l'histoire de l'art et de la photographie.

**Lundi 28 septembre de 14h30
à 16h**

📍 *Salle Gabriel Péri,
25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



ÉVASION EN CAR

De Paris à Ivry

Mardi 29 septembre de 13h30
à 17h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

CONFÉRENCE

Mission audition

Un audioprothésiste vous propose une sensibilisation sur l'audition suivie d'un diagnostic.

Mardi 29 septembre de 13h30
à 17h30

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

OCTOBRE

Thé dansant 🍷

Jeudi 1^{er} octobre de 14h30
à 16h30

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure*

Gratuit pour les Châtillonnais



BALADE PÉDESTRE

Le cinéma fête ses 130 ans : retour sur les pionniers

Vendredi 2 octobre de 14h30
à 16h30

📍 *Lieu de départ communiqué à l'inscription*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



Du lundi 5 au
dimanche 11 octobre
(Programmation complète
page 18-19 de ce programme)



ÉVASION EN CAR

Découverte de la capitale à travers les grandes personnalités

Lundi 12 octobre de 13h30
à 17h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*
Tarif pour les Châtillonnais : 10€

Atelier dégustation de vins

Lundi 12 octobre de 17h30
à 19h30

📍 *La Cave'O'Thentique, 28 rue Gabriel Péri*

Tarif pour les Châtillonnais : 15€



Visite de l'exposition **TEXTILE(S)** de la Maison des Arts

Mardi 13 octobre de 10h à 12h

📍 *Maison des Arts,*

11 rue de Bagneux

Gratuit pour les Châtillonnais

ATELIER TREMLIN

Chant

Jeudi 15 octobre de 10h à 12h

📍 *Maison des Seniors, 21 rue*

Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais



CONFÉRENCE SUR L'ART

Statues de Paris 1, 2, 3... Soleil

Découvertes d'œuvres célèbres et de trésors cachés de Jean Goujon et de Rodin qui traversent le temps et les époques.

Vendredi 16 octobre de 14h30 à 16h30

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



Bienvenue au théâtre de Châtillon

La pièce maîtresse par la compagnie Tac tac

Vendredi 16 octobre de 20h à 22h

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 12€

NOVEMBRE



DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE 🎲💡

Évasion dansante au Balajo Paris

**Lundi 2 novembre
de 13h30 à 18h**

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 15€

ATELIERS TREMPLIN

Ateliers d'arts variés

Initiation à l'écriture : Mercredi
4 et 25 novembre de 14h30
à 16h30

Chant : Jeudi 5 et 12 novembre
de 10h à 12h

📍 *Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Thé dansant

Jeudi 5 novembre de 14h30
à 16h30

📍 *Résidence Monfort, 13 rue
Henri Gatinot*

Gratuit pour les Châtillonnais



Bienvenue au théâtre de Châtillon

Anny Karenine – Claire Iterzi

Vendredi 6 novembre de 20h
à 22h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 12€

ÉVASION EN CAR

Les expositions universelles entre architecture et modernité

Mardi 10 novembre
de 13h30 à 18h

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



GOÛTER CONFÉRENCE

Seine & Paris

Conférence sur les liens étroits
qui unissent le fleuve à la
capitale. La Seine a permis à
Paris de grandir, de s'embellir
et de rayonner.

Jeudi 12 novembre de 13h à 17h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 15€



BALADE PÉDESTRE

Le Paris d'Agnès Varda

Vendredi 13 novembre à 14h30

📍 *Lieu de départ communiqué
à l'inscription*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



Atelier de composition florale

Mardi 17 novembre de 14h30
à 16h30

📍 *Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



Atelier généalogie

Judi 19 novembre de 9h30 à 12h

📍 *Maison des Seniors,*

21 rue Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais



SORTIE AU THÉÂTRE MARIGNY

Amadeus

Vendredi 27 novembre de 20h à 23h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 15€



Thé dansant

Vendredi 20 novembre de 14h30 à 16h30

📍 *Villa Beausoleil,*

44 boulevard Félix Faure

Gratuit pour les Châtillonnais



CONFÉRENCE NUMÉRIQUE

Éviter les arnaques en ligne

Vendredi 27 novembre de 14h30 à 16h30

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



DÉCEMBRE



CONFÉRENCE SUR L'ART

Man Ray, photographe de mode

Découvrez l'univers fascinant de Man Ray, figure incontournable de la photographie surréaliste et de l'avant-garde.

Vendredi 4 décembre de 14h30 à 16h30

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais

Ateliers tremplin

Ateliers d'arts variés : initiation à l'écriture

Lundi 7 décembre de 14h30 à 16h30

Mercredi 16 décembre de 10h à 12h

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

Gratuit pour les Châtillonnais



BALADE PÉDESTRE

Illuminations de Paris

Jeudi 10 décembre de 17h30 à 19h30

📍 *Lieu de départ communiqué à l'inscription*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€



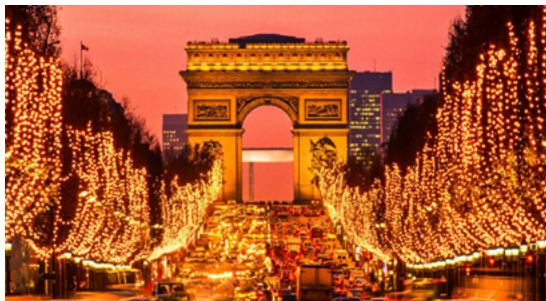
Journée conviviale à Provins

À l'occasion de la journée conviviale de fin d'année, partez à la découverte de Provins et de son féerique marché de Noël médiéval. Entre les ruelles historiques et un repas inspiré des banquets d'autrefois, vivez une journée hors du temps dans une ambiance chaleureuse et festive.

Dimanche 13 décembre de 8h à 20h

📍 *Lieu de rendez-vous : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 55€



ÉVASION EN CAR

Illuminations de Paris

Vendredi 18 décembre à 17h30 à 21h

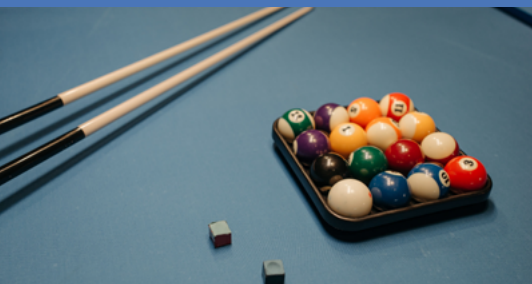
📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*

Tarif pour les Châtillonnais : 10€

« À TOUT ÂGE, ENSEMBLE ! »



À l'occasion de la Semaine Bleue, la Maison des Seniors propose un programme complet d'activités qui montrera sans aucun doute votre dynamisme et votre joie de vivre !



ET SI L'ON JOUAIT AU BILLARD ?

Lundi 5 octobre de 14h30 à 16h

📍 Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry

Gratuit pour les Châtillonnais



REPRÉSENTATION THÉÂTRALE

LES PLURI'ELLES SE LA JOUENT

Par les seniors de l'activité
hebdomadaire théâtre

Lundi 5 octobre de 10h à 12h

📍 Espace Maison Blanche,
2 avenue Saint-Exupéry

Gratuit pour les Châtillonnais

ATELIER MANUCURE

Mardi 6 octobre de 13h30
à 17h30

📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue
Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais



CONFÉRENCE FRANCE ALZHEIMER

Mercredi 7 octobre de 14h30
à 16h

📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue
Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais



CONFÉRENCE NUMÉRIQUE MIEUX COMPRENDRE LA VIE NUMÉRIQUE DES JEUNES GÉNÉRATIONS



Vendredi 9 octobre de 14h30
à 16h30

📍 Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais



ATELIER TREMPLIN

CHANT

Jeudi 8 octobre de 10h à 12h

📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue
Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais

MASSAGE SUR TABLE, RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE OU MASSAGE CRANIEN

Mercredi 7 octobre de 13h30
à 17h30

📍 Maison des Seniors, 21 rue
Gabriel Péri

Gratuit pour les Châtillonnais

BOWLING

Jeudi 8 octobre de 14h30 à 16h30

📍 Smile World, 612 avenue Pierre
Brossolette - Malakoff

Gratuit pour les Châtillonnais

DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS DE LA MAISON DES SENIORS

La Semaine Bleue est aussi l'occasion de découvrir gratuitement les activités proposées tout au long de l'année par la Maison des Seniors (cf tableau des activités p. 6-7) et, qui sait, de se laisser tenter par de nouvelles animations.



Maison des Seniors

21 rue Gabriel Péri
92320 - Châtillon

Lundi :
13h30 - 17h30

Du mardi au vendredi :
9h - 12h / 13h30 - 17h30

maisondesseniors@chatillon92.fr
01 87 17 98 59