

MAISON DES SENIORS



PROGRAMME DES ANIMATIONS

AVRIL – MAI – JUIN
— 2023 —

EDITO



Chères Châtillonnaises,
Chers Châtillonnais,

Vous êtes désormais 2 100 inscrits et nous en sommes ravis ! La maison des seniors poursuit le développement de son offre d'activités et de services, notamment par le biais de vos nombreuses suggestions. Ce nouvel interlocuteur unique est présent pour favoriser votre autonomie et vous permettre de vous épanouir à travers de multiples moments conviviaux. Son nombre d'adhérents est en constante augmentation et nous conforte dans l'esprit dans lequel nous avons pensé ce nouvel équipement entièrement dédié à nos séniors : « Vieillir ensemble ». Souhaitant que vous puissiez vous réaliser pleinement à travers ces nombreuses animations et restant évidemment à votre écoute pour toute suggestion. Ce lieu vous appartient !

Fidèlement,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Nadège AZZAZ', with a large flourish underneath.

Nadège AZZAZ
Maire de Châtillon
Conseillère régionale

Sommaire

4 Les activités régulières

5 Les nouveautés du trimestre

6 Les activités de loisirs

- 6** Après-midi confection de bijoux
Semaine inclusive - Théâtre forum
Repas oriental
Club Littéraire - Sur les traces d'Agatha Christie
- 7** Promenade culturelle - les villages d'Auteuil et Passy
Les grandes institutions de la République
Bienvenue au jardin
- 8** Atelier culinaire - Le moelleux au chocolat
Rendez-vous calinothérapie avec nos amis canins
Création d'un pot-pourri
Expérience à la Basilique Cathédrale de Saint-Denis
- 9** Après-midi jeux de société
Bienvenue au jardin - Création d'un bouquet
Balade au vert dans le parc du Château de Versailles

- 10** Club Littéraire - Dans les secrets des prix littéraires
Promenade culturelle - le quartier Montsouris et cité universitaire
Kermesse de la Maison des Seniors et soirée guinguette
- 11** Visite insolite à la Cuisine Centrale de Châtillon
Visite guidée du nouveau Tribunal de Paris
Décoration sur verre
- 12** Prévention des risques de malveillance à domicile
Soirée spécial Festival de Cannes
Rendez-vous calinothérapie avec nos amis canins
Les serres municipales en avant-première !
- 13** Une journée à Meaux
Balade au vert dans le Parc de Bois-Préau à Rueil-Malmaison
- 14** Club Littéraire - Spécial Vacances !
Prévention des risques de malveillance dans la rue
Création de bijoux
Croisière «le vieux Paris»
- 15** Fête de la Musique
Bienvenue au jardin
Fête du Sport

Rappel

Pour participer aux activités proposées par la Maison des Seniors, vous devez en être membre et vous y inscrire !

Les activités régulières

Tous les lundis

Pilates | 9h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*
37,50€ pour les Châtillonnais pour la période du 1^{er} avril au 30 juin

Yoga | 14h et 15h15 – *Maison des Seniors*
37,50€ pour les Châtillonnais pour la période du 1^{er} avril au 30 juin

Tous les mardis

Anglais | 9h (débutants) – 10h (intermédiaires) – 11h (confirmés) – *Maison des Seniors*
45,50€ pour les Châtillonnais pour la période du 1^{er} avril au 30 juin

Tarot - Belote | 13h30 – *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure*
Gratuit pour les Châtillonnais

Randonnée | 13h45 – *Maison des Seniors*
3€ par séance pour les Châtillonnais

Tous les mercredis

Danse de salon | 10h et 11h – *Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry*
30€ pour les Châtillonnais pour la période du 1^{er} avril au 30 juin

Tous les jeudis

Musclons nos neurones | 9h30, 10h30 ou 11h30 – *Maison des Seniors*
Gratuit pour les Châtillonnais

Marche nordique | 15h – *Maison des Seniors*
3€ la séance pour les Châtillonnais

Permanence du CCAS |

À partir de 13h30 – *Maison des Seniors*
Gratuit pour les Châtillonnais, sur rendez-vous uniquement

Tous les vendredis

Gym | 10h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*
37,50€ pour les Châtillonnais pour la période du 1^{er} avril au 30 juin

Et si l'on prenait un café ! | De 9h30 à 12h – *Maison des Seniors*
Gratuit pour les Châtillonnais

Aide aux démarches administratives par la Croix-Rouge | À partir de 9h – *Maison des Seniors*
Gratuit pour les Châtillonnais, sur rendez-vous

Café presse | 10h – *Villa Beausoleil, 44 bd Félix Faure*

Gratuit pour les Châtillonnais

Tarot - Belote | 13h30 – *Résidence Autonomie Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatot*

Gratuit pour les Châtillonnais

Initiation informatique | À partir de 13h30 – *Maison des Seniors*

Gratuit pour les Châtillonnais

Tous les samedis

Tarot - Belote | 14h – *Résidence le Temps des Amis – 3 rue Gambetta*
Gratuit pour les Châtillonnais

Les nouveautés du trimestre



Taroteurs et beloteurs, à vos cartes !

Venez vous initier et défier vos amis lors de ces séances de jeux dans la convivialité et la bonne humeur !

Tous les mardis à 13h30 – Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure

Tous les vendredis à 13h30 – Résidence Autonomie Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot

Tous les samedis à 14h – Résidence du Temps des Amis, 3 rue Gambetta



Et si l'on prenait un café !

La Maison des seniors ouvrira ses portes les dimanches 23 avril et 18 juin entre 10h et 12h pour une pause-café conviviale avant, pendant ou après votre marché.



Du sport pendant les vacances scolaires !

La ville de Châtillon vous propose de poursuivre vos activités sportives pendant la période de vacances de printemps ! Les séances proposées regrouperont le pilates et la gymnastique et se dérouleront, de 9h à 10h, les lundi 24 avril, vendredi 28 avril et vendredi 5 mai ! Il est recommandé de confirmer votre présence auprès de la Maison des Seniors.



Loisirs créatifs !

La Maison des Seniors lance ses activités de loisirs créatifs. Nous vous donnons rendez-vous pour ce tout nouvel atelier autour de création de bijoux et d'objets de décoration, idéal pour offrir ou se faire plaisir. N'hésitez pas à vous inscrire !

Les activités de loisirs



Après-midi confection de bijoux avec Océanne

Mardi 4 Avril

Rendez-vous : 14h ou 15h - Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais – Sur inscription, dans la limite des places disponibles



SEMAINE INCLUSIVE – THÉÂTRE FORUM INTERGÉNÉRATIONNEL

Mercredi 5 Avril

Face à des scènes jouées par des comédiens de la compagnie NAJE (Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir), le public est invité à réagir en répondant aux questions suivantes : cela vous a-t-il choqué ? Pourquoi ? Comment faire pour changer cela ? Le spectateur devient acteur du débat et est appelé à venir jouer sur scène.

Rendez-vous : 14h30 – Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais



Repas oriental

Samedi 8 avril

Nous vous proposons une petite escapade gastronomique pleine de chaleur et de soleil avec dégustation d'un couscous royal. Spectacle suivi d'un moment dansant.

Rendez-vous : 12h30 - l'Espace Maison Blanche

Tarif : 25 € pour les Châtillonnais – Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Club Littéraire - Sur les traces d'Agatha Christie

Jeudi 13 avril

Huis clos, énigmes, secrets, il n'y a pas qu'Hercule Poirot ou Miss Marple pour résoudre des enquêtes ! Au cœur de ce Club Littéraire encore plus de « romans policiers à énigmes » à découvrir, encore plus de criminels à démasquer.

Rendez-vous : 15h – Médiathèque Max-Pol Fouchet, 2 rue Lasègue

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Promenade culturelle - les villages d'Auteuil et Passy

Samedi 15 avril

Partez à la découverte de l'Ouest parisien, si chic, si méconnu. Parcourez les anciens villages d'Auteuil et de Passy. Découvrez leur riche passé, leurs architectures et des lieux insolites comme la maison de Balzac, le parc de Passy et ses sources, l'un des plus beaux escaliers de Paris pour finir aux jardins du Trocadéro.

Cette visite pédestre guidée représente une marche de 6 kilomètres et s'adresse aux bons marcheurs.

Rendez-vous : 10h - Métro église d'Auteuil, devant l'église notre Dame d'Auteuil (métro église d'Auteuil, ligne 10)

Retour au Trocadéro

Tarif : 17 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Les grandes institutions de la République

Mardi 18 avril

Nous vous proposons une balade guidée autour des grandes institutions de la République. Votre guide reviendra sur les grands moments historiques qui font de Paris une ville chargée d'histoire.

Seront prioritaires, pour s'inscrire, les seniors rencontrant des difficultés de déplacement. Le rendez-vous est fixé à la Maison des Seniors mais si vous avez des difficultés pour rejoindre ce point de rendez-vous, n'hésitez pas à nous en faire part lors de votre inscription !

Rendez-vous : 14h - Maison des Seniors

Tarif : 12 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Bienvenue au jardin

Jeudi 20 Avril

Rendez-vous pour une nouvelle séance créative de jardinage avec l'équipe des Serres Municipales. Sans oublier la pause goûter !

Rendez-vous : 13h30 - Serres municipales, 17bis rue des Fauvettes

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Atelier culinaire - Le moelleux au chocolat

Jeudi 20 Avril

Rendez-vous : 15h - Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure
Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Rendez-vous calinothérapie avec nos amis canins

Mardi 25 avril

Il est reconnu qu'un animal de compagnie apporte par sa présence bienveillante, son affection, sa fidélité et sa gaïté, bien-être et équilibre spirituel. La Maison des Seniors vous propose, à partir de ce trimestre, des rendez-vous réguliers en compagnie de chiens et leurs maîtres. L'occasion de demander des conseils, de vous balader dans le parc de la Villa Beausoleil ou simplement de profiter d'un câlin canin ! Ce moment de douceur sera bien évidemment suivi d'une pause sucrée.

Rendez-vous : 15h - Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure
Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Atelier création d'un pot-pourri avec Océanne

Mercredi 25 avril

Rendez-vous : 10h ou 11h - Maison des Seniors
Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Expérience à la Basilique cathédrale de Saint-Denis

Jeudi 27 avril

Venez découvrir ou redécouvrir ce haut lieu de la mémoire de la France monarchique, monument incontournable de l'histoire européenne à travers une visite guidée insolite. Votre guide vous dévoilera les spécificités architecturales de ce bâtiment fondateur du mouvement gothique, ses vitraux, sa nécropole royale, son influence sur les cathédrales à venir... Vous visiterez également le chantier de la reconstruction de la Flèche, rencontrerez les artisans et pourrez même vous initier à la sculpture sur pierre. Enfin, un goûter vous sera servi dans un restaurant à proximité avant le retour vers Châtillon.

Rendez-vous : 13h - Maison des Seniors
Tarif : 35 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Après-midi jeux de société

Mardi 2 mai

À vous de jouer ! Le temps d'une après-midi, venez découvrir ou redécouvrir nos jeux de société dans une ambiance ludique et conviviale ! Sans oublier la pause goûter.

Rendez-vous : 14h30 - Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Bienvenue au jardin – Création d'un bouquet

Jeudis 4 et 11 mai

Nous vous proposons une séance spéciale de création de bouquet. L'équipe des Serres Municipales et la Maison des Seniors seront présentes pour ce moment convivial et créatif. Sans oublier la pause goûter.

Rendez-vous : 13h30 - Maison des Seniors

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Balade au vert dans le parc du Château de Versailles

Mardi 10 mai

Pour cette escapade nature, nous vous emmèneront à 2 km du palais, où se cachent, dans les jardins du Trianon, le hameau de Marie-Antoinette, un véritable petit village composé de maisons rustiques et d'un jardin anglais disposé autour d'un lac. Au détour d'une allée, vous pourrez vous détendre, goûter et profiter des senteurs et couleurs que ce magnifique jardin historique propose.

Rendez-vous : 14h - Maison des Seniors

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Club Littéraire - Dans les secrets des prix littéraires

Jeudi 11 mai

Goncourt, Femina, Médicis, Renaudot, Interallié ... Que de prix littéraires ! Il y a de quoi se perdre... Qui se cache derrière ces noms ? Comment sont-ils décernés ? Cette fois-ci des conseils de lecture bien sûr mais aussi quelques anecdotes étonnantes à partager.

Rendez-vous : 15h - Maison des Seniors

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Promenade culturelle - le quartier Montsouris et cité universitaire

Vendredi 12 mai

Partez à la découverte de la cité universitaire et ses architectures si différentes, et poursuivez vers le quartier Montsouris avec son parc, ses villas et les vestiges des aqueducs parisiens.

Cette visite pédestre guidée représente une marche de 5,5 kilomètres et s'adresse aux bons marcheurs.

Rendez-vous : 10h – Station Cité Universitaire (RER B et T3a)
Retour tramway Montsouris

Tarif : 17 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Kermesse de la Maison des Seniors et soirée guinguette

Samedi 13 mai

Célébrons l'arrivée des beaux jours ! De nombreuses animations conviviales et ludiques vous attendent toute l'après-midi au stade Guy Môquet pour la grande kermesse de la Maison des Seniors. Dès 19h, rendez-vous à l'Espace Maison Blanche où une grande soirée guinguette vous attendra pour danser sur des rythmes endiablés.

Rendez-vous :

Kermesse : 15h30 – Stade Guy Môquet,
35 avenue Clément Perrière

Soirée guinguette : 19h - Espace Maison Blanche,
2 avenue de Saint Exupéry

Information : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Visite insolite à la Cuisine Centrale de Châtillon

Mardi 16 Mai

Nous vous proposons une matinée insolite à la cuisine centrale en compagnie des cuisiniers communaux. Vous aurez le privilège de les voir en pleine préparation des plus de 3 000 repas servis chaque jour dans les différentes structures municipales.

À la suite de cette visite, place à un atelier pâtisserie au cours duquel ils vous dévoileront peut-être quelques-uns de leurs secrets !

Rendez-vous : 10h - Cuisine centrale – 2 rue Guynemer
Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Visite guidée du nouveau Tribunal de Paris

Mardi 23 mai

Venez découvrir le plus grand centre judiciaire d'Europe situé dans le quartier des Batignolles. Il a été conçu par le plus parisien des architectes italiens, Renzo Piano. Le bâtiment a reçu, en novembre 2017, l'Équerre d'Argent, l'un des plus grands prix d'architecture français.

C'est tout en lumière et en hauteur que s'érige la tour, en trois parties superposées et de tailles décroissantes. Ses 38 étages la font culminer à 160 mètres et en font le deuxième bâtiment habité le plus haut de Paris, derrière la Tour Montparnasse. A la fin de la visite, chacun aura la possibilité d'assister aux procès en direct et ainsi d'entrer dans les salles d'audiences du Tribunal.

Rendez-vous : 13h - Maison des Seniors
Tarif : 25 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Atelier décoration sur verre avec Océanne

Mercredi 24 mai

Rendez-vous : 14h ou 15h - Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot
Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Prévention des risques de malveillance à domicile

Jeudi 25 mai

La police municipale, accompagnée de la Police Nationale, viendra, vous exposer les risques de malveillance, comment agir et comment s'en prévenir.

Rendez-vous : 10h - Maison des Seniors

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Soirée spécial Festival de Cannes

Vendredi 26 mai

Monter les marches du Festival de Cannes, qui n'en a jamais rêvé ? Nous vous invitons à une soirée chic et raffinée, autour d'un apéritif, qui n'aura rien à envier aux balades sur la Croisette ! N'hésitez pas à enfiler vos plus belles robes et vos costumes trois pièces pour cet événement spécial Cannes.

Rendez-vous : 17h - Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Rendez-vous calinothérapie avec nos amis canins

Mardi 30 mai

Rendez-vous : 15h - Maison des Seniors

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Les serres municipales en avant-première !

Vendredi 2 juin

Comme tous les ans, les Serres Municipales ouvrent leurs portes aux Châtillonnais pour faire découvrir leur travail remarquable qui permet d'avoir une ville toujours fleurie. En avant-première, nous vous proposons de les rejoindre ce vendredi après-midi pour partager avec eux des moments privilégiés autour d'un café et de douceurs sucrées, sans oublier la surprise à emporter.

Rendez-vous : De 13h30 à 16h - Serres Municipales -17bis rue des Fauvettes

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Une journée à Meaux

Samedi 3 juin

La journée commencera par la visite de la Maison du Brie pour un parcours de découverte autour du Brie de Meaux AOP.

Reconstitutions et mises en scène vous permettront d'en savoir plus sur l'histoire de ce célèbre fromage. Pour couronner cette découverte, une dégustation vous sera proposée.

Puis nous nous dirigerons vers la cité épiscopale de Meaux, véritable fleuron du patrimoine meldeois. Après un le déjeuner sur l'herbe, nous vous proposons une visite guidée de la cité.

De la cathédrale au Palais des évêques en passant par le Vieux Chapitre et le magnifique Jardin Bossuet, le voyage dans l'histoire se révélera passionnant !

Attention ! Pique-nique non fourni.

Rendez-vous : 9h - Maison des Seniors

Tarif : 20 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Balade au vert dans le Parc de Bois-Préau à Rueil-Malmaison

Mardi 6 juin

Propriété, de Joséphine de Beauharnais première épouse de Napoléon Bonaparte, le château et le Parc de Bois-Préau sont un véritable écrin de verdure de 17 hectares en plein centre-ville de Rueil-Malmaison. Dans ce jardin à l'anglaise, les arbres bicentennaires côtoient de nombreuses essences végétales rares autour d'une statue à l'effigie de l'impératrice, qui veille sur les pique-niques des visiteurs en quête de calme et de nature. Au détour d'une allée, vous pourrez vous détendre, goûter et profiter des senteurs et couleurs que ce magnifique jardin historique propose.

Rendez-vous : 14h - Maison des Seniors

Tarif : 5€ pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Club Littéraire - Spécial Vacances !

Jeudi 8 juin

Tenue exigée : lunettes de soleil, paréo, chapeau et crème solaire !
Pour ces lectures d'été : vos coups de cœur de l'année, des livres à emporter en voyage ou des livres qui vous font voyager : tout est permis !

Rendez-vous : 15h – Médiathèque Max-Pol Fouchet, 2 rue Lasègue

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Prévention des risques de malveillance dans la rue

Mardi 13 juin

Rendez-vous : 10h – Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot

Tarif : Gratuit pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Atelier création de bijoux avec Océanne

Rendez-vous : 14h ou 15h - Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Croisière « le vieux Paris »

Jeudi 15 Juin

Une balade romantique et atypique de 2h30, qui retrace, au fil de l'eau, l'histoire des quartiers du «Paris des Parisiens». Vous découvrirez ce canal aux eaux calmes, bordé d'arbres centenaires, enjambé par d'élégantes passerelles.

Rendez-vous : 13h30 - Maison des Seniors

Tarif : 25 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



La fête de la Musique

Mercredi 21 juin

Venez danser et célébrer la musique et le premier jour d'été à la Villa Beausoleil !

Rendez-vous : 16h - Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Bienvenue au jardin

Jeudi 22 juin

Rendez-vous : 13h30 - Serres Municipales -17bis rue des Fauvettes

Tarif : 5€ pour les Châtillonnais - Sur inscription, dans la limite des places disponibles



Fête du Sport

Samedi 24 juin

Retrouvez toute l'équipe de la Maison des Seniors à la fête du sport ! De nombreuses animations et associations sportives sont à y découvrir dans la bonne humeur et la convivialité !

Rendez-vous : Stade Guy Môquet – 35 avenue Clément Perrière



La Fashion Week de Châtillon

Jeudi 29 juin

Après le festival de Cannes, la Fête de la Musique, c'est au tour de la Fashion Week ! Cet événement sera célébré à la Villa Beausoleil et nous faisons appel à nos mannequins défilers lors de cette soirée exceptionnelle.

Rendez-vous : 17h - Villa Beausoleil - 44 boulevard Félix Faure

Tarif : 5 € pour les Châtillonnais - Sur inscription dans la limite des places disponibles



Maison des Seniors

21 rue Gabriel Péri
92320 - Châtillon

maisondesseniors@chatillon92.fr
01 87 17 98 59

Lundi : 13h30-17h30
Du mardi au vendredi : 9h-12h |
13h30-17h30
Samedi : 9h-12h
