

MAISON DES SENIORS



# PROGRAMME DES ANIMATIONS

---

OCTOBRE – DÉCEMBRE  
— 2023 —

# EDITO



Chères Châtillonnaises,  
Chers Châtillonnais,

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.

Fidèlement,

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

**Nadège AZZAZ**  
Maire de Châtillon  
Conseillère régionale

# Sommaire

## 4 Les nouveautés du trimestre

## 5 La Maison des Seniors et les jeux

## 6 Les activités régulières

## 8 La semaine Bleue : « Vieillir ensemble une chance à cultiver »

11 | Atelier des Lumières  
Promenade culturelle – Les Halles

12 | Comment prendre son smartphone en main ?  
Soirée Clubbing

13 | Comment protéger ses données personnelles et se protéger des arnaques en ligne ?  
Conférence : Les Amours contrariées des Dieux (1<sup>ère</sup> partie)

14 | Loisirs créatifs – Création d'une décoration murale  
Promenade culturelle – Le Paris des Dandy et des Crinolines

15 | Thé dansant à la Villa Beausoleil  
Conférence : Les Amours contrariées des Dieux (2<sup>ème</sup> partie)

16 | Picasso, dessiner à l'infini  
Café-débat – Les relations hommes femmes à travers le temps

17 | Balade en car – En longeant le RER A... Mais en car !  
Repas de fin d'année  
Conférence – Noël dans l'art

18 | Promenade culturelle – Noël à Paris  
Café-débat – Noël

19 | Noël à Chambord

# Les nouveautés du trimestre



## La Maison des Seniors et le sport

### L'aquagym

Vous connaissez tous les bienfaits de cette pratique. Un maître-nageur du service des sports et un partenariat avec la Villa Beausoleil nous permettent de relancer cette activité.

*Inscription soumise à la présentation d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'aquagym. Le nombre de places est très limité.*



### Le Basket santé, c'est quoi ?

Adapté à tout public, le Basket Santé est conçu pour la santé et le bien-être et vise à favoriser la reprise ou le maintien d'une activité sportive en douceur, et assurer l'équilibre et le bon maintien cardio vasculaire. Avec une redéfinition des objectifs, le service des sports et le club local ASC Basket proposent une segmentation des actions : ainsi les mouvements basés sur les gestes basket deviennent des exercices efficaces, ludiques et stimulants.



**Séance découverte** vendredi 6 octobre 2023 à 9h

 Gymnase République - 21 Avenue de la République

# La Maison des Seniors et les jeux

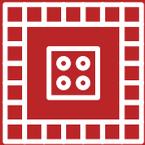


## Scrabble ou jeux d'échec ?

**Le Scrabble**, véritable sport cérébral, fait intervenir plus d'un sens à la fois. Mélangeant jeux de société et jeux de mots, le scrabble est une excellente manière de muscler ses neurones.



**Les échecs**, aussi divertissants soient-ils, représentent également une activité intellectuelle. Ce jeu développe la logique, la concentration, la réflexion et peut même améliorer la mémoire. Que vous soyez novices ou experts, passionnés, intéressés ou juste curieux, n'hésitez pas à vous manifester pour nous faire part de votre souhait de voir programmer à la Maison des Seniors un club de scrabble ou un club d'échecs !



## Les jeux de société

Nous vous rappelons que les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis après-midi de chaque mois, la résidence Charlotte Monfort vous accueille pour un moment de partage autour des jeux de société que vous affectionnez.



## Musclons nos neurones

À partir du mois d'octobre, retrouvez-nous, tous les mercredis à 10h à la Maison des Seniors pour une nouvelle session de notre désormais célèbre « *Musclons nos neurones* » !

## Rappel

*Si vous ne l'avez pas encore fait, pensez à renouveler votre inscription à la Maison des Seniors !*

# Les activités régulières

## Tous les lundis

**Pilates** | 9h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*  
110€/an de septembre 2023 à juin 2024 pour les Châtillonnais

**Stretching** | 10h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*  
37,50€ pour la période de septembre à décembre 2023 pour les Châtillonnais

**Aquagym** | 10h30 – *Villa Beausoleil, 44 bd Félix Faure*  
Cours de 45 min toutes les heures  
37€ du 1<sup>er</sup> octobre 2023 au 30 juin 2024 pour les Châtillonnais

**Gym tonique** | 11h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*  
110€/an de septembre 2023 à juin 2024 pour les Châtillonnais

**Yoga** | 14h et 15h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*  
110€/an de septembre 2023 à juin 2024 pour les Châtillonnais

## Tous les mardis

**Anglais** | 9h (débutants), 10h (intermédiaires), 11h (confirmés)  
*Maison des Seniors*  
135€/an du 1<sup>er</sup> septembre 2023 à juin 2024 pour les Châtillonnais

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

**Randonnée** | À partir du 19/09 - 13h45 – *Maison des Seniors*  
Gratuit, inscription obligatoire

## Tous les mercredis

**Danse de salon** | 10h et 11h – *Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint-Exupéry* | 90€

**Musclons nos neurones** | 10h – *Maison des Seniors*  
Gratuit pour les Châtillonnais

## Tous les jeudis

**Musclons nos neurones** | 10h et 11h – *Maison des Seniors*  
Gratuit pour les Châtillonnais

**Marche nordique** | 14h – à partir du 21/09  
Gratuit pour les Châtillonnais, inscription obligatoire

## Tous les vendredis

**Gym** | 10h ou 11h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*  
110€/an de septembre 2023 à juin 2024 pour les Châtillonnais

**Et si l'on prenait un café** | À partir de 9h30 – *Maison des Seniors*  
Gratuit pour les Châtillonnais

**Aides aux démarches administratives** | À partir de 9h – *Maison des Seniors*  
Gratuit pour les Châtillonnais | Sur rendez-vous : 01 87 17 98 59

**Café presse** | 10h – *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure*  
Gratuit pour les Châtillonnais

**Aqua Gym** | 13h – *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure*  
37 € (du 1<sup>er</sup> octobre 2023 au 30 juin 2024) pour les Châtillonnais

**Tarot-belote** | 13h30 – *Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot*  
Gratuit pour les Châtillonnais

**Initiation informatique** | À partir de 13h30 – *Maison des Seniors*  
Gratuit pour les Châtillonnais | Sur rendez-vous



# « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! »



## La Semaine Bleue revient du 2 au 7 octobre !

La semaine bleue constitue à l'automne l'un des moments privilégiés pour mettre en lumière nos seniors et leur rôle essentiel dans la vie locale et culturelle de Châtillon !

Pour cette seconde édition qui a pour thème « Vieillir ensemble, une chance à cultiver » la Maison des Seniors vous réserve une semaine riche en animations où vous pourrez partager de nombreux moments conviviaux.

### Lundi 2 octobre

**Pilates** | 9h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

**Stretching** | 10h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

**Gym tonique** | 11h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

**Yoga** | 14h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

**Conférence – Langue française et mythologie** | 14h30 – *Maison des Seniors*

Plongez dans les passions amoureuses des dieux et des déesses grecs et découvrez des artistes géniaux comme Le Bernin, Canova ou Botticelli. L'occasion de se pencher sur le sens des mythes grecs et de comprendre pourquoi l'amour tient une place aussi importante chez les Grecs de l'Antiquité.

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

### Mardi 3 octobre

**Atelier peinture** | 10h ou 14h30 – *Maison des Seniors*

Révélez l'artiste qui est en vous, au cours de cet atelier qui vous permettra de découvrir les techniques de l'aquarelle ou l'acrylique.

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

**Randonnée « et si l'on marchait ensemble ! »** | 14h – *Maison des Seniors*

Venez partager cette marche avec la personne de votre choix le long de la coulée verte encadrée par un animateur sportif. Moment d'échange et de convivialité garanti !

Inscription obligatoire, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

### **Mercredi 4 octobre**

**Danse en ligne** | 10h – *Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry*  
Venez vous initier à quelques pas de danse avec Carolyne. Cette séance ouverte à tous sera suivie d'un apéritif.

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Conte intergénérationnel** | 14h – *Maison des Seniors*

Mercredi, jour des enfants ! Vous avez la garde de vos petits-enfants ? Aucun soucis la Maison des Seniors vous propose de venir partager un moment lecture, accompagné de vos petites têtes blondes et de mettre à l'honneur le thème de cette jolie semaine bleue « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! ».

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

### **Jeudi 5 octobre**

**Musclons nos neurones** | 10h ou 11h – *Maison des Seniors*

À l'occasion de la semaine bleue, les ateliers mémoires autour de jeux de réflexion ludiques seront ouverts à tous.

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Sortie bowling** | 14h – *Maison des Seniors*

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Conférence - Langue française et mythologie**

14h30 – *Maison des Seniors*

Retrouvez Alexandra notre conférencière pour cette seconde partie !

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles



## **Vendredi 6 octobre**

**Gym** | 10h – *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Et si l'on se rencontrait ?** | 10h – *Maison des Seniors*

Venez partager un petit déjeuner à la Maison des Seniors.

L'occasion de se rencontrer et de discuter autour d'un café !

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Atelier théâtral** | 14h – *Salle Gabriel Péri*

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Initiation Informatique** | 13h30 – *Maison des Seniors*

Les cours d'initiation à l'informatique seront ouverts à tous et vous permettront d'évaluer votre niveau et vos besoins.

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

## **Samedi 7 octobre**

**La Beauté des Mains** | 9h30 et 11h – *Maison des Seniors*

Stéphanie, socio esthéticienne vous propose un temps privilégié pour prendre soin de vous et de vos mains.

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Poterie** | 14h – *Maison des Enfants*

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Chorale** | 14h ou 15h30 – *Maison des Enfants*

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

**Percussions** | 14h ou 15h30 – *Maison des Enfants*

Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

## **La Boum intergénérationnelle**

**Samedi 7 octobre 18h**

**Espace Maison Blanche**



Pour clôturer cette seconde édition de la Semaine Bleue, nous vous donnons rendez-vous à l'Espace Maison Blanche pour une « Boum intergénérationnelle ».

Grands-parents, parents, enfants, petits-enfants tout le monde sera le bienvenu ! Alors, venez, vous défouler en tribu sur les tubes d'hier et d'aujourd'hui !

Ce sera l'occasion de partager un moment en famille ou entre amis

**Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles**

# Les activités de loisirs

## Programmation



### **Atelier des Lumières**

**Mardi 10 octobre**

Dans une ancienne fonderie datant de 1835, l'Atelier des Lumières présente des expositions digitales, immersives et contemporaines. Venez vivre une expérience unique, explorer des univers sans limites, et vous laisser porter au cœur de l'Art.

**Rendez-vous :** 13h - *Maison des Seniors*

**Tarif :** 25€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



### **Promenade culturelle – Les Halles**

**Jeudi 12 octobre**

Visite guidée aux Halles : l'un des quartiers les plus populaires de Paris. Un lieu où tradition et modernité cohabitent. Voyagez d'une atmosphère à une autre, en passant par le quartier du Palais-Royal élégant et préservé à tout son contraire, celui des halles avec entre eux, la frontière la plus évidente : la rue du Louvre.

**Rendez-vous :** 14h30 – *Sous la canopée aux Halles*  
*métro les Halles* | Durée 2h30 soit 3km

**Tarif :** 17€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## Comment prendre son smartphone en main ?

Vendredi 13 octobre

*En Partenariat avec Orange*

Lors de cet atelier vous apprendrez à rédiger des SMS, prendre et partager des photos et vidéos, télécharger et utiliser des applications, mais aussi à conserver un téléphone performant.

**Rendez-vous :** 14h – *Maison des Seniors*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais.

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles (12 participants maximum)



## Soirée Clubbing

Mardi 17 octobre

Plus intimiste que la discothèque, plus en vogue que la soirée guinguette ! La Maison des Seniors vous propose sa soirée club avec apéritif dinatoire, boule à facette, jeux de lumière et DJ !

Inscrivez-vous et venez enflammer le dancefloor !

**Rendez-vous :** 19h – *Espace Maison Blanche*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais – Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Comment protéger ses données personnelles et se protéger des arnaques en ligne ?**

Vendredi 20 octobre

*En partenariat avec Orange*

Apprenez à créer un mot de passe robuste, vous prémunir des arnaques les plus fréquentes en ligne, effacer votre historique de navigation, sécuriser vos achats en ligne et préserver vos équipements (mobiles, ordinateurs, tablettes).

**Rendez-vous :** 14h – *Maison des Seniors*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais.

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Conférences : Les Amours contrariées des Dieux (1<sup>ère</sup> partie)**

Jeudi 26 octobre

Plongez dans les passions amoureuses des dieux et des déesses grecs. Des passions bien souvent synonymes de dangers, trahisons et chagrins.

En s'appuyant sur des œuvres peintes ou sculptées, Alexandra vous fera découvrir tour à tour la tendresse de Psyché, la curiosité de Sémélé, la détresse de Létéo ou encore la brutalité d'Hadès.

**Rendez-vous :** 14h30 – *Maison Seniors*

**Tarif :** 5€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## Loisirs créatifs – Création d'une décoration murale

Mardi 31 octobre

Nous vous proposons, pendant cet atelier de créer une décoration murale et de laisser libre cours à votre créativité. Que vous aimiez les ambiances zen, minimalistes ou encore colorées, n'hésitez pas à vous inscrire !

**Rendez-vous :** 14h ou 15h30 – *Maison des Seniors*

**Tarif :** 5€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles

## Promenade culturelle – Le Paris des Dandy et des Crinolines

Mardi 7 novembre



Messieurs, préparez vos chapeaux haut-de-forme ! Mesdames mettez votre petit pouf et vos gants blancs car nous partons dans le Paris de la seconde moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle. Visite au cœur de l'opéra Garnier, les Galeries Lafayette, les immeubles haussmanniens et les passages couverts.

**Rendez-vous :** 13h30 *place de l'Europe*, à la sortie du métro Europe. Retour métro Bourse

**Durée de la visite :** 2h30 soit environ 3.5Km

Tarif : 17€ pour les Châtillonnais



## **Thé dansant à la Villa Beausoleil**

**Jeudi 9 novembre**

Nous ne vous présentons plus les thés dansant à la Villa Beausoleil ! Que vous soyez habitués ou simplement curieux, venez partager ce moment musical dans une ambiance festive.

**Rendez-vous :** 14h – *Villa Beausoleil*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Conférences : Les Amours contrariés des Dieux (2<sup>ème</sup> partie)**

**Mardi 14 novembre**

Les passions amoureuses des dieux et des déesses grecs n'auront plus de secrets pour vous.

**Rendez-vous :** 14h30 – *Maison des Seniors*

**Tarif :** 5€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Picasso, dessiner à l'infini**

Semaine du 13 au 17 novembre

À l'occasion de la célébration des 50 ans de la mort de Pablo Picasso, l'exposition « Picasso, dessiner à l'infini », organisée par le Centre Pompidou en collaboration avec le Musée national Picasso – Paris, mettra en lumière la part la plus foisonnante de sa création à travers la présentation de près de mille œuvres (carnets, dessins et gravures).

**Rendez-vous :** Informations et dates communiquées à l'inscription

**Tarif :** 25€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Café-débat - Les relations hommes femmes à travers le temps**

Mardi 21 novembre

Venez discuter des formes très diverses que prennent les relations entre les hommes et les femmes.

**Rendez-vous :** 14h – *Maison des Seniors*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Balade en car – En longeant le RER A... Mais en car !**

**Jeudi 23 novembre**

Il y a fort longtemps, la voie royale qui partait du Louvre, permettait aux rois de France de se rendre directement dans leur château de Saint Germain en Laye. Et bien faisons la même chose, mais dans un fiacre moderne, à savoir un car !

**Rendez-vous :** 13h30 – *Maison des Seniors*

**Tarif :** 12€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Repas de fin d'année**

**Samedi 2 et 9 décembre**

Un moment convivial à ne pas rater !

**Rendez-vous :** 12h30 – *Esplanade Maison Blanche*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais



## **Conférence – Noël dans l'art**

**Mardi 5 décembre**

La fête de Noël a inspiré bien plus d'artistes qu'on ne le pense. Plongeons dans cet univers féérique à travers des peintures ou des sculptures pour découvrir l'essence de Noël.

**Rendez-vous :** 14h30 – *Maison des Seniors*

**Tarif :** 5€ pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Promenade culturelle – Noël à Paris** Lundi 11 décembre

Les illuminations de Noël à Paris, ne sont plus à présenter ! De la Madeleine aux Tuileries, en passant par la très chic place Vendôme, Paris se pare chaque année de mille lumières. Un parcours scintillant qui vous en mettra plein la vue !

**Rendez-vous :** Informations communiquées à l'inscription

**Tarif :** 17 € pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles



## **Café débat – Noël** Mercredi 20 décembre

On s'imagine que Noël c'est la fête, le champagne, le foie gras, les cadeaux à gogo et plein de bons moments en famille. Eh bien détrompez-vous, Noël c'est avant tout des choix : Noël le 24 au soir ou Noël le 25 au matin ? Père Noël ou Saint-Nicolas ? Saumon fumé ou foie gras ? Sapin naturel ou sapin artificiel ? Jeter son sapin en janvier ou plutôt en mars une fois qu'il est bien racorni ? Venez débattre sur ce sujet amusant sur les choix au moment des fêtes.

**Rendez-vous :** 14h - *Maison des Seniors*

**Tarif :** Gratuit pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles

## Noël à Chambord

Jeudi 21 décembre

À Noël, le château de Chambord s'illumine de mille feux. Du porche d'entrée aux allées extérieures embellies d'une centaine de magnifiques sapins scintillants, laissez-vous emporter par la splendeur des lieux.

Vous débuterez la journée par une visite libre du Château et des jardins puis déjeunerez dans une salle du château. Un temps libre pour flâner et profiter des décorations et des animations viendra ponctuer votre journée avant de nous retrouver pour un goûter gourmand de Noël fait maison.

La journée s'achèvera par la fermeture du château qui vous permettra de découvrir librement la mise en lumière de ses façades et de l'allée de sapins. Une journée pleine de magie...

**Rendez-vous :** 7h30 – *Maison des Seniors*

**Tarif :** 65 € pour les Châtillonnais

Inscription obligatoire à partir de la réception du programme, dans la limite des places disponibles





## **Maison des Seniors**

21 rue Gabriel Péri  
92320 - Châtillon

Lundi :  
13h30 - 17h30

Du Mardi au Vendredi :  
9h - 12h / 13h30 - 17h30

[maisondesseniors@chatillon92.fr](mailto:maisondesseniors@chatillon92.fr)  
01 87 17 98 59

---