

# Maison des Seniors

Programme  
d'activités

Janvier - Juin  
2024



VILLE DE  
**Châtillon**

# ÉDITO



Chères Châtillonnaises,  
Chers Châtillonnais,

Comme vous avez pu le constater, les activités de la Maison des Seniors poursuivent leur développement et leur diversification, à même de satisfaire un nombre croissant d'usagers. Des activités sportives, culturelles et festives vous sont proposées. La définition de cette offre se fait en cohérence avec vos attentes et comme

vous avez notamment pu l'exprimer, nous avons décidé de dédier désormais un plus grand nombre d'accompagnatrices sur les sorties qui le nécessitent.

Conformément également à vos souhaits, et pour faciliter l'accessibilité de votre guichet unique qu'est la Maison des Seniors, nous avons récemment fait procéder à l'installation de bandes antidérapantes afin de sécuriser votre cheminement dans les escaliers qui se trouvent à l'entrée du bâtiment. D'autres travaux d'accessibilité sont également prévu prochainement.

Nous souhaitons continuer d'enrichir l'action municipale en direction de nos aînés et ce, toujours en lien avec vous. Aussi, outre l'utilisation de la nouvelle application mobile « Mon Châtillon », pour laquelle vous pouvez demander un accompagnement auprès des agents de la Maison des Seniors, nous avons désormais mis à votre disposition une boîte à idées à l'accueil de la structure. N'hésitez pas à l'alimenter.

Fidèlement,

**Nadège AZZAZ**  
Maire de Châtillon  
Conseillère régionale

# SOMMAIRE

4 à 5	Les festivités du semestre
6 à 7	Les activités hebdomadaires
8 à 9	Les activités mensuelles
10	Janvier
11	Février
12	Mars
13	Avril
14	Mai
15	Juin

## Comment s'inscrire aux activités de la Maison des Seniors ?



- Les inscriptions aux activités mensuelles sont **ouvertes à partir du 1<sup>er</sup> jour ouvré du mois précédent.**
- Elles ont lieu **en présentiel, aux horaires d'ouverture de la Maison des Seniors.**
- Chaque mois, **un calendrier mensuel des animations sera affiché à l'accueil de la Maison des Seniors** pour y retrouver le programme des activités.

# LES FESTIVITÉS DU SEMESTRE

## JANVIER

### Galette des rois

Mardi 30 janvier 2024, de 14h à 18h

Un après-midi festif pour se retrouver sous le signe de la convivialité et la gourmandise, le tout en musique !

La galette sera servie à 16h.

📍 Espace Maison Blanche,  
2 avenue St Exupéry

Gratuit pour les Châtillonnais  
Sur inscription.



## MARS

### Repas portugais

Samedi 9 mars 2024, de 12h30 à 17h30

Un voyage gustatif, musical festif à la découverte du Portugal.

📍 Espace Maison Blanche,  
2 avenue St Exupéry

25€ pour les Châtillonnais, sur inscription.



## AVRIL

### Bal de printemps

Jeudi 25 avril 2024, de 15h à 22h

Pour fêter le retour des beaux jours et du soleil ! Une petite pause goûter sera prévue pour recharger les batteries.

📍 Espace Maison Blanche, 2 avenue St Exupéry  
Gratuit pour les Châtillonnais, sur inscription.

## MAI

### Kermesse et soirée guinguette

Samedi 4 mai 2024, de 16h à 19h puis de 19h à 23h

Au programme : jeux, défis, buffet campagnard et soirée dansante !

📍 Espace Maison Blanche,  
2 avenue St Exupéry

Gratuit pour les Châtillonnais, sur inscription.

### Brocante de printemps

Dimanche 26 mai 2024, de 9h à 18h

Le rendez-vous des amatrices et amateurs de bonnes affaires !

📍 Quartier Mairie

## JUIN

### Fête de la Ville

Samedi 1<sup>er</sup> juin 2024

📍 Quartier centre-ville

### Fête de la Musique

Vendredi 21 juin 2024

### Fête du Sport

Samedi 22 juin 2024

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière



# LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

## Tous au sport !

### Danse de salon en ligne

Mercredi, 10h et 11h\*

📍 Espace Maison Blanche,  
2 avenue Saint Exupéry

Jeudi, 11h\*

📍 Médiathèque, 2 rue Lasègue

### Gymnastique

Vendredi, 10h et 11h

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière

### Gym Tonique

Lundi, 11h

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière

### Marche nordique

Jeudi, 14h30\*

📍 Maison des Seniors | Gratuit

### Pilates

Lundi, 9h

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière

### Randonnée

Mardi, 13h45\*

📍 Maison des Seniors | Gratuit

### Remise en mouvement

Jeudi, 10h et 11h\*

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière

### Stretching

Lundi 10h

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière

Inscription trimestrielle

### Yoga

Lundi, 14h et 15h\*

📍 Stade Guy Môquet,  
35 avenue Clément Perrière





## Il n'y a pas d'âge pour apprendre et s'amuser !

### Cours d'anglais

**Mardi, 9h (débutant), 10h (intermédiaire), 11h (confirmé)\***

Quelque soit votre niveau, venez découvrir ou approfondir la langue de Shakespeare !

📍 *Maison des Seniors*

### Café presse

**Vendredi, 10h**

Tous les vendredis, venez échanger autour de l'actualité à la Villa Beausoleil.

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure | Gratuit*

### Et si l'on prenait un café ?

**Vendredi, entre 9h30 et 12h30**

Après une sortie au marché, venez partager un café chaud à la Maison des Seniors !

📍 *Maison des Seniors | Gratuit*

### Musclons nos neurones

**Mercredi, 10h et 11h**

**Jeudi, 10h et 11h\***

Des jeux pratiques et ludiques apprendre en s'amusant.

📍 *Maison des Seniors | Gratuit*

### Tarot-belote

**Mardi, 13h30**

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure | Gratuit*

**Vendredi, 14h**

📍 *Résidence Monfort, 11 rue Henri Gatinot | Gratuit*

### Initiation informatique

**Vendredi entre 13h30 et 17h**

Grâce aux cours d'initiation à l'informatique, envoyer un mail à un proche, consulter vos données en ligne et faire des recherches sur internet deviendront un jeu d'enfant !

📍 *Maison des Seniors | Gratuit*

### Pour connaître les tarifs et modalités d'inscriptions, rendez-vous :

- **Sur place**  
Aux horaires d'ouverture
- **Par mail**  
[maisondesseniorschatillon92.fr](mailto:maisondesseniorschatillon92.fr)
- **Par téléphone**  
01 87 17 98 59

**\*Hors vacances scolaires**

# LES ACTIVITÉS MENSUELLES

## Les rendez-vous culturels et créatifs

### Café débat ou café monde

Tous les 2<sup>ème</sup> lundis  
du mois, 14h\*

Les thèmes des cafés seront  
communiqués à l'inscription.

📍 *Maison des Seniors*  
Gratuit

### Ateliers créatifs

Tous les 3<sup>ème</sup> mardis du  
mois, 14h\*

Ateliers plastiques, créations  
d'oeuvres de décoration.

Thèmes communiqués à  
l'inscription.

📍 *Maison des Seniors*  
Gratuit



### Bienvenue au jardin !

Tous les 3<sup>ème</sup> jeudis  
du mois, 14h

Ateliers jardinage et  
compositions florales.

📍 *Serres municipales,*  
*17 bis rue des Fauvettes*



### Littérature à domicile

Tous les mois sur demande  
à la Maison des Seniors





## Des après-midis jeux & découvertes pour tous les goûts

### Atelier réalité virtuelle

Tous les 1<sup>er</sup> lundis du mois, séances de 30min entre 15h15 et 17h15\*

Mettez votre casque et partez à la découverte de nouveaux horizons !

📍 Résidence Monfort, 13 rue Henri Gatotot | Gratuit

### Médiation animale

Tous les 4<sup>ème</sup> lundis du mois, 14h30\*

Venez rencontrer le meilleur ami de l'Homme autour d'ateliers tout en douceur !

📍 Communiqué à l'inscription

### Après-midi jeux de société

Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis de chaque mois, 14h

Défiez-vous autour de nombreux jeux et d'une pause goûter !

📍 Résidence Monfort, 13 rue Henri Gatotot | Gratuit

### Initiation à l'astrologie

Tous les 2<sup>ème</sup> jeudis du mois, 14h

Les signes, les planètes et les cartes du ciel n'auront plus de secrets pour vous !

📍 Maison des Seniors | Gratuit

### Bowling

Tous les 4<sup>ème</sup> jeudis du mois, 15h\*

Enfilez vos chaussures et échauffez vos bras pour jouer vos meilleurs strikes !

📍 Maison des Seniors

### Visioconférences

Tous les 1<sup>er</sup> jeudis du mois, 14h\*

Les thèmes des conférences seront communiqués à l'inscription.

📍 Maison des Seniors

### Permanences France Alzheimer

Tous les 4<sup>ème</sup> vendredis du mois, entre 9h et 12h sur rendez-vous\*

Les équipes de l'association France Alzheimer vous proposent des permanences d'écoute et de conseils.

📍 Maison des Seniors

\* Activités proposées hors vacances scolaires



Pensez à vous inscrire !

# JANVIER

Ouverture des inscriptions le 15 janvier 2024

RETOUR EN IMAGES

## Projection photos des temps forts de l'année 2023 à la Maison des Seniors

**Du 15 au 19 janvier**

Venez revivre l'année 2023 à la Maison des Seniors : sorties, repas et autres activités festives !

📍 *Maison des Seniors*  
Gratuit

CONVIVIALITÉ

## Bar à tisanes et chocolat

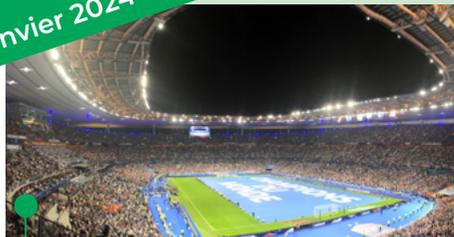
*Organisé par la médiathèque en partenariat avec*

*Bergamotte et Grain de Café*

**Samedi 20 janvier, 17h**

Venez déguster de délicieuses tisanes et autres gourmandises autour d'un bon livre.

📍 *Médiathèque Max-Pol Fouchet, 2 rue Lasègue*  
Gratuit



 SORTIE

## Dans les coulisses du Stade de France

**Jeudi 25 janvier, 14h**

Une visite exceptionnelle dans les pas de Zidane et Griezmann pour découvrir tous les secrets du Stade de France !

📍 *Départ à la Maison des Seniors* | 25€

ATELIER DÉCOUVERTE

## Découverte du Qi Gong

**Mercredis 24**

**et 31 janvier, 18h**

La pratique de cette gym chinoise permet de développer ses facultés de concentration et le contrôle de soi, l'écoute des sensations et des émotions.

📍 *Maison des Seniors*  
Gratuit

SANTÉ

## Atelier nutrition

**Mardi 23 janvier, 14h**

Une nutritionniste vous prodiguera conseils et astuces pour manger sain et rester en bonne santé.

📍 *Maison des Seniors*  
Gratuit



# FÉVRIER

Ouverture des inscriptions le 15 janvier 2024

## LES COULISSES DE LA VILLE **Bienvenue à la Maison du Patrimoine**

*Par les Amis du Vieux Châtillon*

**Vendredi 2 février, 14h30**

Découvrez la Maison du Patrimoine et les nombreux secrets de l'histoire de notre ville

📍 *Maison du Patrimoine,  
13 rue de la Gare | Gratuit*

## BALADE PÉDESTRE **À la découverte du Village Olympique**

**Jeudi 8 février, 13h30\***

Votre guide vous présentera l'évolution de ce chantier gigantesque de 51 hectares mené dans un temps record !

📍 *Départ à la Maison des  
Seniors | 17€ pour les  
Châtillonnais*

## APRÈS-MIDI FESTIF **Mardi gras à la Villa Beausoleil**

**Mardi 13 février, 15h**

Enfilez votre plus beau costume et venez danser !

📍 *Villa Beausoleil,  
44 bd Félix Faure | 5€*

## SANTÉ **Atelier Nutrition**

**Mardi 20 février, 14h**

📍 *Maison des Seniors | Gratuit*

APRÈS-MIDI FESTIF

## **Et si l'on dansait !**

*Diffusion d'une bande sonore*

**Jeudi 22 février, 14h30**

Au programme : madison, gourmandises et valse !

📍 *Maison des Seniors | Gratuit*

## LES COULISSES DE LA VILLE **Bienvenue à la Cuisine Centrale**

**Mardi 27 février, 9h**

Découvrez les métiers de celles et ceux qui concoctent les repas des écoliers et des agents municipaux.

📍 *Cuisine Centrale,  
1 rue Guynemer | Gratuit*



VISITE GUIDÉE

## **« Transparences » de Daniel Quilici**

**Jeudi 29 février, 14h**

Ses dessins, ses peintures et ses céramiques s'inspirent de formes organiques ainsi que de la flore et de la faune.

📍 *Maison des Arts, 13 rue  
de Bagneux | Gratuit*

# MARS

Ouverture des inscriptions le 1<sup>er</sup> février 2024



VISITE LIBRE

## Le Musée Grévin

**Jeudi 14 mars, 13h30**

Kylian Mbappé, Emmanuel Macron, Stromae, venez à la rencontre de plus de 250 personnalités... en cire

📍 *Départ à la Maison des Seniors | 25€*

BALADE EN CAR

## Le Grand Paris des Jeux

**Mardi 5 mars, 13h30\***

Ce circuit en autocar vous permettra de découvrir les futurs sites olympiques et les équipements existants.

📍 *Départ à la Maison des Seniors | 12€*

CONFÉRENCE

## L'Amour dans l'Art

**Vendredi 8 mars, 14h30**

Nous continuons notre cycle sur les différents thèmes représentés en art et après le pouvoir, la beauté ou encore la mort, nous nous intéressons à l'amour.

📍 *Lieu communiqué à l'inscription | 5€*

CONFÉRENCE

## Coquelin, sculpteur Châtillonnais

*Par les Amis du Vieux Châtillon*

**Mardi 12 mars, 14h\***

Parmi ses œuvres personnelles majeures, on peut citer Malice, Vénus ou encore Femme se coiffant. Découvrez également certaines de ses œuvres dans la ville.

📍 *Maison des Seniors  
Gratuit*

BALADE PÉDESTRE

## Les expositions universelles

**Jeudi 21 mars, 13h30**

En partant de la Place de la Concorde, nous remonterons le temps afin de comprendre la frénésie qui s'empara de Paris à partir des années 1850 : l'imagination, l'émulation et l'exubérance sont les maîtres mots du Paris de la Belle Époque.

📍 *Lieu communiqué à l'inscription | 17€*

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

## Quiz musical

**Mardi 26 mars, 15h**

Suivi d'une pause goûter.

📍 *Maison des Seniors | 5€*

JOURNÉE FESTIVE

## Ferme du bout des prés

**Jeudi 28 mars, 11h**

Repas convivial et dansant.

📍 *Départ à la Maison des Seniors | 55€*

# AVRIL

Ouverture des inscriptions le 1<sup>er</sup> mars 2024

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

## Chasse aux oeufs

**Mardi 2 avril, 15h**

Les meilleurs chercheurs et les plus gourmands sont attendus pour ce joyeux après-midi.

📍 *Maison des Seniors* | 5€

BALADE EN CAR

## Circuit autour de la Révolution de 1789 à Paris

**Jeudi 4 avril, 13h30\***

Du Palais Royal à la place de la Bastille, en passant par la Concorde, découvrez les lieux incontournables de cette date historique.

📍 *Départ à la Maison des Seniors* | 12€

BALADE AU VERT

## Balade libre au jardin du Luxembourg

**Jeudi 11 avril, 14h**

Désigné plus beau jardin d'Europe par les internautes, le « Luco » est mondialement connu pour ses collections d'arbres fruitiers et d'orchidées. Un goûter est prévu.

📍 *Départ à la Maison des Seniors* | 5€

APRÈS-MIDI FESTIF

## Et si l'on dansait !

*Diffusion d'une bande sonore*

**Jeudi 18 avril, 14h30**

Au programme : madison, gourmandises et valse !

📍 *Maison des Seniors* | Gratuit

VISITE GUIDÉE

## Musée de la Monnaie de Paris

**Mardi 30 avril, 13h30**

Venez découvrir les différentes facettes de la Monnaie de Paris tour-à-tour temple de la monnaie, usine, palais royal et musée.

📍 *Départ à la Maison des Seniors* | 25€



\* Le créneau sera confirmé au moment de l'inscription

# MAI

Ouverture des inscriptions le 2 avril 2024

## CONFÉRENCE

### Léo Malet ou le roman noir

Par les Amis du Vieux Châtillon

**Mardi 7 mai, 14h\***

Le père de Nestor Burma et du roman noir a vécu et est enterré à Châtillon, dont il s'est inspiré pour ses oeuvres.

📍 *Maison des Seniors* | Gratuit

## APRÈS-MIDI RECRÉATIF

### Trucs et astuces : à nos recettes !

**Mardi 14 mai, 15h**

Venez partager vos secrets et vos astuces magiques pour des plats réussis.

📍 *Maison des Seniors* | 5€

## BALADE AU VERT

### Balade libre au jardin des Tuileries

**Jeu**

Le plus ancien et le plus vaste jardin de Paris abrite certains arbres depuis le second empire. Un goûter est prévu.

📍 *Départ à la Maison des Seniors* | 5€

## LES COULISSES DE LA VILLE

### Bienvenue à la Maison du Patrimoine

**Jeu**

Découvrez la Maison du Patrimoine et les nombreux secrets de l'histoire de notre ville.

📍 *Maison du Patrimoine, 13 rue de la Gare* | Gratuit

## SORTIE

### Une journée à Meudon

**Mardi 28 mai, 9h\***

Journée de visites, avec déjeuner au restaurant. Plus de renseignements à l'inscription.

📍 *Départ à la Maison des Seniors* | 65€

## BALADE PÉDESTRE

### Promenade bucolique dans le quartier de Montsouris

**Vendredi 31 mai, 13h30**

Nous nous promènerons à cheval entre les 14<sup>ème</sup> et 13<sup>ème</sup> arrondissements, dans le parc Montsouris, la Cité florale puis nous grimperons un peu vers une butte où se cachent des caillies.

📍 *Lieu communiqué à l'inscription* | 17€



## Les bons gestes à adopter pour votre sécurité

Les agents de la Police Municipale proposent deux conférences au mois de mai et juin pour sensibiliser aux bons réflexes à adopter.

*Dates et lieux communiqués à l'inscription.*

# JUIN

Ouverture des inscriptions le 2 mai 2024

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

## Les Infos incroyables mais vraies

**Mardi 4 juin, 15h**

Des histoires loufoques, des aventures lunaires et des vécus impensables sont à découvrir !

📍 *Maison des Seniors* | 5€

JOURNÉE CONVIVIALE

## Une journée pique-nique à la campagne

**Samedi 8 juin, 9h**

Journée au vert, pique-nique tiré du sac. Plus de renseignements à l'inscription.

📍 *Départ de la Maison des Seniors* | 20€

VISITE GUIDÉE

## Kevin Lucbert à la Maison des Arts

**Jeudi 13 juin, 14h**

La Maison des arts a le plaisir de présenter une sélection de ses œuvres issues des séries « *Blue Lines* », « *Red Lines* » et « *That's All Folks* ».

📍 *Maison des Arts, 11 rue de Bagneux* | Gratuit

BALADE PÉDESTRE

## Les parcs cachés du Marais

**Samedi 15 juin, 10h**

Cette promenade bucolique et florale sera l'occasion de découvrir l'histoire de ce quartier, les personnages qui y ont laissé leur empreinte et ses petites bulles de verdure tapies dans l'ombre.

📍 *Communiqué à l'inscription* | 17€

APRÈS-MIDI FESTIF

## Fête de la Musique à la Villa Beausoleil

**Vendredi 21 juin\***

Venez fêter la musique et le premier jour de l'été !

📍 *Villa Beausoleil, 44 bd Félix Faure* | 5€

BALADE AU VERT

## Balade libre au jardin des Plantes

**Jeudi 27 juin, 14h**

Flâner dans un jardin, visiter une galerie, observer des animaux... Autant de lieux pour s'émerveiller et s'instruire au Jardin des Plantes !

📍 *Départ de la Maison des Seniors* | 5€

CONFÉRENCE

## Le pouvoir dans l'art

**Samedi 29 juin, 10h**

Durant cette conférence, nous nous attarderons sur la représentation du pouvoir, sur ses avantages et aussi, car il en a, ses désagréments.

📍 *Maison des Seniors* | 5€



## **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

---