

# Maison des Seniors

## Programme d'activités

SEMAINE BLEUE

**Bouger ensemble...  
pour entretenir la flamme !**

Du 30 septembre  
au 5 octobre

FORUM

**Rendez-vous  
à Giga seniors !**

8 novembre



**Septembre  
Décembre  
2024**



VILLE DE  
**châtillon**



**hauts-de-seine**  
LE DÉPARTEMENT

Avec le concours financier  
du Conseil départemental

# ÉDITO

Chères Châtillonnaises,  
Chers Châtillonnais,

En cette période de transitions et de bouleversements, il nous tient plus que jamais à cœur de vous apporter écoute et accompagnement. Depuis plusieurs années déjà, nous développons donc à votre égard plusieurs actions de prévention, qu'elles soient autour de la santé, de la sécurité ou encore de l'utilisation du numérique, que vous retrouverez dans cette programmation semestrielle. En parallèle, nous développons les activités, sportives, culturelles et de loisirs afin de vous permettre de profiter de la vie châtilloise et de vous retrouver lors de moments grandement conviviaux. J'aurai le plaisir de vous rencontrer lors des différents temps forts que seront les repas de fin d'année mais aussi lors de la semaine bleue qui sera, bien évidemment cette année, olympique !

Comptez sur mon écoute et mon entier dévouement.

Fidèlement,



**Nadège AZZAZ**  
Maire de Châtillon  
Conseillère régionale

# SOMMAIRE

- 4 Les festivités du semestre
- 6 Vos rendez-vous hebdomadaires
- 10 Vos rendez-vous mensuels
- 12 Les activités ponctuelles
- 16 La Semaine Bleue : « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! »



## 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
Mercredi 4 septembre 2024	Mercredi 4 septembre 2024	Mercredi 2 octobre 2024	Mercredi 6 novembre 2024

Pour toute demande d'information :  
[maisondesseniors@chatillon92.fr](mailto: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.

# LES FESTIVITÉS DU SEMESTRE

## SEPTEMBRE



### Repas antillais

Embarquez pour un voyage gustatif et festif, direction les Caraïbes ! Au menu : saveurs épicées et gourmandes...

Vos plus beaux pas de danse sur les rythmes du zouk sont attendus sur la piste !

**Samedi 21 septembre,  
de 12h30 à 18h**

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

**Tarif : 25€ | Inscriptions à  
partir du 04/09 à la Maison  
des Seniors**

## OCTOBRE



### Boum intergénérationnelle

Dans le cadre de la Semaine Bleue Les Châtillonnaises et Châtillonnais de 0 à 99 ans ont rendez-vous pour un après-midi boum sur les rythmes de la zumba. Un joyeux moment à partager avec vos amis, enfants et petits-enfants !

**Samedi 5 octobre,  
de 14h à 18h**

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

**Gratuit | Inscriptions à partir  
du 04/09 à la Maison des Seniors**

## NOVEMBRE



### Forum Giga Seniors

Le forum Giga Seniors, organisé par l'Institut des Hauts-de-Seine et la Ville, propose aux personnes de plus de plus 60 ans et leurs proches un programme de prévention santé et de vie quotidienne.

**Vendredi 8 novembre,  
14h à 18h**

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

## DÉCEMBRE



### Repas de fin d'année

Le rendez-vous de la fin d'année revient pour vous retrouver autour d'un délicieux repas et danser sur la piste. Un événement à ne pas manquer !

**Samedis 23 novembre et 7 décembre, de 12h30 à 18h**

📍 *Espace Maison Blanche,  
2 avenue Saint-Exupéry*  
**Gratuit | Inscriptions dès  
réception du carton à la  
Maison des Seniors**



### Distribution des colis de Noël

Rendez-vous à la Maison des Seniors ou à la Maison des Enfants **les 13 et 14 décembre.**

**Gratuit | Inscriptions dès  
réception du carton à la Maison  
des Seniors**

# VOS RENDEZ-VOUS HEBDO

	Danse de salon en ligne	Gymnastique	Gym tonique	Pilates	Stretching
LUNDI		<b>9h à 10h</b> <b>11h à 12h</b> Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	<b>De 10h à 11h</b> Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière		
MARDI					
MERCREDI	<b>De 10h à 11h</b> <b>11h à 12h</b> Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry				
JEUDI	<b>De 11h à 12h</b> Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry				
VENDREDI		<b>De 9h à 10h</b> Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière		<b>De 10h à 11h</b> Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière	<b>De 11h à 12h</b> Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière
TARIFS Pour les châtilonnais	<b>110€</b>	<b>110€</b>	<b>110€</b>	<b>110€</b>	<b>110€</b>

# SPORT

Yoga	Tai Chi	Marche nordique	Randonnée	Remise en mouvement
<b>14h à 15h</b> <b>15h à 16h</b> Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière				<b>Créneaux                      communiqués à                      l'inscription</b> Créneau de six séances maximum sauf indication contraire du professionnel de santé
	<b>De 10h à 11h</b> Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry		<b>De 13h30                      à 15h</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
		<b>De 14h à 15h30</b> Lieu de rendez- vous confirmé à l'inscription		
<b>110€</b>	<b>110€</b>	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année

# VOS RENDEZ-VOUS HEBDO

	Anglais	<b>NOUVEAUTÉ</b> Théâtre	Café presse	Et si l'on prenait un café ?
LUNDI		<b>10h à 12h</b> Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry	<b>11h à 12h</b> Villa Beausoleil, 44 bd Félix Faure	
MARDI	<b>Débutant</b> 9h à 10h <b>Intermédiaire</b> 10h à 11h <b>Confirmé</b> 11h à 12h Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri			
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				<b>9h30-12h</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
TARIFS Pour les châillonnais	<b>135€</b>	<b>135€</b>	<b>Gratuit</b> Sans inscription	<b>Gratuit</b> Sans inscription

# LOISIRS

Musclons nos neurones	Tarot-Belote	Démarches administratives	Initiation informatique	Et si l'on jouait ?
	<p><b>13h30-16h30</b> Villa Beausoleil, 44 bd Félix Faure</p>			
<p><b>10h à 11h</b> <b>11h à 12h</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri</p>		<p><b>9h à 12h</b> <b>13h30 à 17h30</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri</p>		<p><b>14h à 17h</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri</p>
			<p><b>13h30 à 17h30</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri</p>	
<p><b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année</p>	<p><b>Gratuit</b> Sans inscription</p>	<p><b>Gratuit</b> Sur rendez-vous uniquement</p>	<p><b>Gratuit</b> Sur rendez-vous uniquement</p>	<p><b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année</p>

# VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

Inscriptions le 1<sup>er</sup> mercredi  
du mois précédent

## Et si l'on découvrait des jeux ?

**Mercredis, 2 octobre et 6  
novembre | 14h30-16h30**

Les animateurs de la Ludo-  
Médiathèque vous donnent  
rendez-vous à la Folie Desmares  
pour découvrir de nouveaux  
jeux de société.

*Folie Desmares, 13 rue de la gare*  
**Gratuit**

## Et si l'on dansait ?

*Diffusion d'une bande sonore*

**Judis 12 septembre,  
10 octobre, 14 novembre  
et 12 décembre | 14h-16h**

Au programme : madison, valses  
et gourmandises !

📍 *Résidence Charlotte Monfort,  
13 rue Henri Gatinot*  
**Gratuit | Sans inscription**

## Bienvenue à la Maison des Enfants

**Vendredis 13 septembre,  
11 octobre, 8 novembre  
et 13 décembre | 14h-16h**

Dans ce havre de culture et de  
créativité qu'est la Maison des  
Enfants, venez-vous initier à  
différentes pratiques artistiques.

📍 *Maison des Enfants,  
34 rue Guy Môquet | Gratuit*



## Atelier réalité virtuelle

**Lundis, 7 octobre, 4 novembre  
et 2 décembre. Séances de  
30 min de 15h15 et 17h15**

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

📍 *Résidence Charlotte Monfort,  
13 rue Henri Gatinot | Gratuit*

## Café débat ou café monde

**Lundis 9 septembre,  
14 octobre, et 9 décembre  
| 14h-16h**

Les thèmes des cafés seront  
communiqués à l'inscription.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri | Gratuit*

## **Bienvenue au jardin !**

**Jeudis 19 septembre,  
17 octobre, 21 novembre et  
19 décembre | 13h30-14h30**  
Ateliers jardinage et compositions  
florales dans les serres municipales  
📍 *Serres municipales, 17 bis rue  
des Fauvettes | Gratuit*

## **Conférences en ligne**

**Jeudis, 3 octobre, 7 novembre  
et 5 décembre 14h-16h**  
Les thèmes des conférences  
seront communiqués à  
l'inscription.  
📍 *Maison des Seniors, 21 rue  
Gabriel Péri | Gratuit*

## **Ateliers prévention autour du numérique**

*En partenariat avec Orange*  
**Mercredis 25 septembre,  
23 octobre, 27 novembre,  
11 décembre | 14h30-16h30**  
Profitez des conseils et  
de l'accompagnement de  
professionnels du numérique  
afin de vous prémunir des  
arnaques en ligne.  
📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri | Gratuit*



## **Sophrologie**

**Mercredis 18 septembre,  
16 octobre, 20 novembre et  
18 décembre | 14h30-15h30  
et 15h45-16h45**  
La pratique de la sophrologie  
repose sur une combinaison  
de techniques de relaxation,  
de respiration et de visualisation  
positive visant à favoriser le  
bien-être et à réduire le stress.  
📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri | Gratuit*

## **Les permanences solidaires à la Maison des Seniors**

**France Alzheimer 92**  
**Vendredis 27 septembre  
et 22 novembre**  
Sur rendez-vous de 9h à 12h



**Conciergerie Solidaire**  
*Par Initiative Emploi*  
**Vendredis 6 septembre,  
4 octobre et 6 décembre**  
Entrée libre de 9h à 12h



# VOS RENDEZ-VOUS PONCTUELS

## SEPTEMBRE



Inscriptions à partir du  
mercredi 4 septembre

### Présentation du programme semestriel

Mardi 3 septembre,  
de 9h00 à 12h00

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue  
Gabriel Péri*

BALADE PÉDESTRE

### À la découverte de Paris, côté obscur

Derrière la ville Lumière se cache  
une facette mêlant légendes  
et magie noire... Votre visite  
débutera par la Conciergerie,  
l'une des prisons les plus  
renommées... et redoutées !

Mardi 17 septembre,  
de 14h30 à 16h30

📍 *Lieu de départ, communiqué  
à l'inscription* | Tarif : 10€

### Repas antillais

Samedi 21 septembre  
(informations page 4)



CONFÉRENCE SUR L'ART

### Les peintres femmes du 18<sup>ème</sup> siècle

Entre 1780 et 1830, les artistes  
féminines accèdent à une  
visibilité inédite. Découvrez  
leurs parcours.

Lundi 23 septembre,  
de 14h30 à 16h30

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri* | Gratuit

BALADE EN CAR

### À la découverte de la révolution de 1789 à Paris

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

Jeudi 26 septembre,  
de 13h30 à 17h30

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*  
Tarif : 10€

## OCTOBRE



Inscriptions à partir du  
mercredi 4 septembre

### Semaine bleue

**Du lundi 30 septembre  
au samedi 5 octobre**  
(informations page 16 )

ATELIER TREMPLIN

### Séance 1 : Information

**Lundis 7 octobre,  
de 14h30 à 16h30**

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE

### Visite du cimetière du Père Lachaise

Le Père Lachaise est le plus  
ancien cimetière de la capitale,  
Il abrite notamment les  
tombes de personnages illustres.

**Mardi 8 octobre, horaires  
communiqués à l'inscription**

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*  
**Tarif : 15€**

CONFÉRENCE SUR L'ART

### Les héroïnes romantiques

Qui sont les héroïnes du roman-  
tisme au XIX<sup>e</sup> siècle et comment  
sont-elles représentées dans l'art ?

**Mercredi 9 octobre,  
de 14h30 à 16h30**

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

BALADE PÉDESTRE

### Saint-Germain-des-Prés, un quartier mythique

À l'origine était la puissante  
abbaye de Saint-Germain-des-Prés,  
qui rayonnait au Moyen-Âge.  
Depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, ce quartier  
de la rive gauche de la Seine n'a  
cessé d'attirer les intellectuels,  
les artistes et les musiciens.

**Lundi 14 octobre,  
de 14h30 à 16h30**

📍 *Lieu de départ communiqué  
à l'inscription* | **Tarif : 10€**

CONFÉRENCE

### Première mention de Châtillon dans l'Histoire

**Jeudi 17 octobre, de 14h à 17h**

📍 *Salle Gabriel Péri,  
25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

### Journée au Parc de Thoiry

Venez découvrir le superbe  
parc zoologique de Thoiry à la  
découverte des 1400 espèces  
du monde entier.

**Vendredi 18 octobre, départ 9h**

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*  
**Tarif : 55€**

ATELIER TREMPLIN

### Séance 2 : Prendre soin de soi

**Lundi 21 octobre,  
de 14h30 à 16h30**

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

## NOVEMBRE



Inscriptions à partir du  
mercredi 2 octobre

ATELIER TREMPLIN

### Séance 3 : Budget et démarches administratives

Lundi 4 novembre,  
de 14h30 à 16h30

📍 Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri | **Gratuit**

BALADE EN CAR

### Découvrez le quartier de la BnF

Découvrez le quartier de la  
Bibliothèque nationale de  
France, 20 ans après son  
ouverture au public.

Jeudi 7 novembre,  
de 13h30 à 17h30

📍 Départ : 40 avenue de Verdun  
Tarif : 10€

### Forum Giga séniors le vendredi 8 novembre (informations page 5)

BALADE PÉDESTRE

### À la découverte des Francs-Maçons de Paris

C'est à la fois l'histoire séculaire  
des francs-maçons, les figures  
marquantes de cet ordre, son  
organisation, ses rites, et son  
influence que cette visite guidée  
vous propose de découvrir.

Mardi 12 novembre,  
de 15h à 17h

📍 Lieu de départ communiqué  
à l'inscription | **Tarif : 10€**

CONFÉRENCE SUR L'ART

### Émancipation et liberté des femmes artistes

La situation des femmes artistes  
évolue profondément durant  
l'Entre-deux-guerres. Leur vie et  
leur corps sont les outils de leur  
travail, qu'elles réinventent dans  
tous les matériaux, sur tous  
les supports.

Mercredi 13 novembre,  
de 14h30 à 16h30

📍 Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri | **Gratuit**



### Après-midi à la découverte du Musée du quai Branly

Le musée du quai Branly - Jacques  
Chirac s'attache à donner la pleine  
mesure de l'importance des Arts  
et Civilisations d'Afrique, d'Asie,  
d'Océanie et des Amériques.

Jeudi 14 novembre, horaires  
communiqués à l'inscription

📍 Départ : 40 avenue de Verdun  
Tarif : 15€

ATELIER TREMPLIN

### Séance 4 : Activités et projets

Lundi 18 novembre,  
de 14h30 à 16h30

📍 Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri  
**Gratuit**

CONFÉRENCE

## Châtillon hier, l'Homme et la terre

Judi 21 novembre,  
de 15h à 17h30

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

APRÈS-MIDI FESTIF

## Thé dansant à la Villa Beusoleil

Judi 21 novembre,  
de 15h à 17h

📍 *Villa Beusoleil, 44 boulevard Felix Faure* | **Gratuit**

## Repas de fin d'année

Samedi 23 novembre  
(informations page 5)

# DÉCEMBRE



Inscriptions à partir du  
mercredi 6 novembre

BALADE EN CAR

## À la découverte des illuminations de Noël de Paris

Mardi 3 décembre,  
horaires communiqués  
à l'inscription

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*  
**Tarif : 10€**

## Repas de fin d'année

Samedi 7 décembre  
(informations page 5)

## Distribution des colis de fin d'année

Les 13 et 14 décembre  
(informations page 5)

BALADE PARISIENNE

## À la découverte des passages couverts

Votre balade au cœur des passages couverts débutera dans le jardin du Palais Royal, puis se poursuivra dans les galeries couvertes où les rois exposaient leurs œuvres d'art.

Mardi 17 décembre,  
de 15h à 17h

📍 *Lieu de rendez-vous communiqué à l'inscription*  
**Tarif : 10€**



## Une journée au château de Vaux-le-Vicomte

Venez découvrir ou redécouvrir le château Vaux-le-Vicomte, création de trois artistes réunis par Nicolas Fouquet, surintendant des finances de Louis XIV : l'architecte Louis Le Vau, le jardinier André Le Nôtre et le peintre-décorateur Charles Le Brun.

Vendredi 20 décembre,  
horaires communiqués à  
l'inscription

📍 *Départ : 40 avenue de Verdun*  
**Tarif : 55€**

# « BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTREtenir LA FLAMME ! »

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

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

Inscriptions à partir du 4 mercredi septembre à la Maison des Seniors.



## Portes ouvertes de l'atelier Théâtre

Lundi 30 septembre, de 10h00 à 12h00

📍 Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint-Exupéry  
Gratuit

## Atelier création de parfums et d'encens

Apprenez à créer votre propre parfum, un encens personnalisé et un baume parfumé.

Lundi 30 septembre, de 14h00 à 16h00

📍 Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri  
Gratuit

## Cours de zumba

Cette activité dynamique et joyeuse vous permettra de bouger en rythme sur des musiques entraînantes tout en améliorant votre forme physique.

Mardi 1<sup>er</sup> octobre, de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00

📍 Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri | Gratuit



## Théâtrale - « Saigon/ Paris Aller Simple »

Cette pièce est une célébration intime et puissante de l'héritage d'un père, raconté à travers les yeux de sa fille. Un voyage émouvant qui relie deux cultures et deux époques, résonnant avec tous ceux qui connaissent le poids de l'exil et la force des liens familiaux.

Mardi 1<sup>er</sup> octobre, de 16h00 à 17h00

📍 Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri  
Gratuit

## Conférence France Alzheimer



Que vous soyez proche, aidant ou bien malade, rejoignez-nous pour une conférence essentielle organisée par France Alzheimer.

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre,  
de 14h30 à 17h00**

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

## Découverte intergénérationnelle de nouveaux jeux de société

Venez en famille avec vos petits-enfants pour un atelier de découverte intergénérationnelle de nouveaux jeux de société !

**Mercredi 2 octobre,  
de 14h30 à 16h30**

📍 *Folie Desmares, 13 rue de la gare* | **Gratuit**

## Atelier cosméto game

Rejoignez notre atelier pour apprendre à créer des produits naturels qui redonneront éclat et luminosité à votre peau.

**Jeudi 3 octobre,  
de 10h00 à 11h00**

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

## Yoga du rire

Cet atelier est idéal pour renforcer le bien-être mental et physique, tout en cultivant une ambiance détendue et conviviale.

**Jeudi 3 octobre,  
de 14h00 à 16h00**

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

## Atelier création de parfums et d'encens

Apprenez à créer votre propre parfum, un encens personnalisé et un baume parfumé.

**Vendredi 4 octobre,  
de 10h00 à 12h00**

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**

## Atelier olfactif

Découvrez "Le Carrousel des Senteurs", un atelier olfactif conçu pour stimuler la mémoire et développer les perceptions sensorielles en sollicitant les émotions.

**Vendredi 4 octobre,  
de 14h00 à 16h00**

📍 *Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri* | **Gratuit**



## Boum intergénérationnelle

Les Châtillonnaises et Châtillonnais de 0 à 99 ans ont rendez-vous pour un après-midi boum sur les rythmes de la zumba. Un joyeux moment à partager avec vos amis, vos enfants et vos petits-enfants !

**Samedi 5 octobre,  
de 14h à 18h**

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

# DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS DE LA MAISON DES SENIORS

	Gymnastique	Gym tonique	Yoga	Porte ouverte du Taï Chi	Testez la randonnée	Anglais
Lundi 30 septembre	De 9h00 à 10h00 et de 11h00 à 12h00 Stade Guy Môquet	de 10h00 à 11h00 Stade Guy Môquet	De 14h00 à 15h00 et de 15h00 à 16h00 Stade Guy Môquet			
Mardi 1 <sup>er</sup> octobre				De 10h00 à 11h00 Espace Maison Blanche	De 14h00 à 17h00 Départ de la Maison des Seniors	Débutant de 9h00 à 10h00 Intermédiaire de 10h00 à 11h00 Confirmé de 11h00 à 12h00 Maison des Seniors
Mercredi 2 octobre						
Jeudi 3 octobre						
Vendredi 4 octobre	De 9h00 à 10h00 Stade Guy Môquet					

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

Marche Nordique	Danse en ligne	« Musclons nos neurones ! »	Visite guidée de la Maison des Enfants	Initiation informatique	Pilates	Stretching
	De 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00 Espace Maison Blanche					
De 14h30 à 16h30 Départ de la Maison des Seniors	De 11h00 à 12h00 Espace Maison Blanche	De 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00 Maison des Seniors	De 11h00 à 12h00 Maison des Enfants			
				de 13h30 à 17h00 Maison des Seniors	De 10h00 à 11h00 Stade Guy Môquet	De 11h00 à 12h00 Stade Guy Môquet



## **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