

# Maison des Seniors

**Programme d'activités**

**Janvier – Juin 2026**



  
VILLE DE  
**Châtillon**

 **hauts-de-seine**  
LE DÉPARTEMENT  
Avec le concours financier  
du Conseil départemental

# ÉDITO

Chères Châtillonnaises,  
Chers Châtillonnais,

En cette rentrée 2026, la Maison des Seniors propose un programme d'activités attentif aux besoins et aux envies de chacun. Cet espace accueille les Seniors pour des moments de convivialité, de détente, de prévention ou d'expression créative.

Soyez assurés de mon écoute et de mon dévouement.

Je vous souhaite une belle année 2026.

Fidèlement,



**Nadège AZZAZ**  
Maire de Châtillon  
Conseillère régionale

# SOMMAIRE

4 • Comprendre les pictogrammes de votre brochure

4-5 • Les festivités du semestre

6-9 • Vos rendez-vous hebdomadaires

10-11 • Vos rendez-vous mensuels

12-19 • Vos activités ponctuelles



## Comment s'inscrire aux activités ?

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

### Début des inscriptions :

Janvier et février	Mars	Avril	Mai	Juin	Pré-inscriptions payantes aux activités pour la saison 2026-2027
Mardi 6 et mercredi 7 janvier	Mardi 3 et mercredi 4 février	Mardi 10 et mercredi 11 mars	Mercredi 1 <sup>er</sup> avril	Mardi 5 et mercredi 6 mai	À partir du mardi 2 juin 2026

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.

# COMPRENDRE LES PICTOGRAMMES DE VOTRE BROCHURE

## Niveau de difficulté physique



1 2 3 4 5

1 – **Facile**, accessible à tous les niveaux

5 – **Difficile**, bonnes conditions physiques requises

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.

## LES FESTIVITÉS DU SEMESTRE

### JANVIER



## Galette des rois !

Cette année encore, vous êtes invités à vous retrouver autour d'une délicieuse galette pour partager un moment gourmand et convivial. Cet après-midi festif sera l'occasion de découvrir qui sera couronné roi ou reine de la journée.

**Samedi 10 janvier, 14h**  
(la galette sera servie à 16h)

 *Espace Maison Blanche, 2 avenue Saint-Exupéry*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

**Inscriptions à partir du 02/12 à la Maison des Seniors**

MAI



## Repas de printemps ! 🍴

Que vous soyez un danseur passionné ou que vous souhaitiez simplement profiter d'une belle après-midi, le repas de printemps est l'occasion idéale pour se retrouver dans une ambiance festive et chaleureuse.

Au programme : valses, tangos, musiques actuelles et rétro, de quoi faire vibrer la piste de danse pour tous les goûts et tous les rythmes !

**Samedi 9 mai, 12h30**

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

**Tarif : 25€ pour les Châtillonnais**  
**Inscriptions à partir du 01/04**  
**à la Maison des Seniors**

JUIN



## Karaoke ! 🎤

Préparez vos voix et votre appétit pour un événement unique : un buffet karaoké. Cet après-midi promet de marier deux plaisirs incontournables : bien manger et chanter !

**Samedi 13 juin, 12h30**









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

**Gratuit pour les Châtillonnais**  
**Inscriptions à partir du 05/05 à la**  
**Maison des Seniors**



# VOS RENDEZ-VOUS HEBDO **SPORT**

	Danse de salon en ligne*	Gymnastique	Yoga*
LUNDI		<p><b>Réveil musculaire (stretching) de 9h à 10h</b></p> <p>👣👣</p> <p><b>Gymnastique tonique de 10h à 11h</b></p> <p>👣👣👣</p> <p><b>Remise en forme 11h à 12h</b></p> <p>👣</p> <p>Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière</p>	<p><b>14h à 15h 15h à 16h</b></p> <p>👣👣</p> <p>Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière</p>
MARDI			
MERCREDI	<p><b>10h à 11h 11h à 12h</b></p> <p>👣👣👣👣</p> <p>Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry</p>		
JEUDI	<p><b>11h à 12h</b></p> <p>👣👣👣</p> <p>Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry</p>		
VENDREDI		<p><b>Gymnastique douce de type pilate 9h à 10h</b></p> <p>👣👣</p> <p><b>Gymnastique Senior de 10h à 11h</b></p> <p>👣</p> <p><b>Renforcement musculaire de 11h à 12h</b></p> <p>👣👣</p> <p>Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière</p>	
TARIFS	Tarif selon la date d'inscription	Tarif selon la date d'inscription	Tarif selon la date d'inscription
Pour les Châtillonnais	Sur inscription	Sur inscription	Sur inscription

\* Hors vacances scolaires

Zumba*	Tai Chi*	Marche nordique*	Randonnée*
<b>14h à 15h30</b>  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry			<b>14h à 16h</b> <b>de</b>  <b>à</b>     Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
		<b>14h à 16h</b>  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
	<b>15h à 16h</b>  Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry		
<b>Tarif selon la date d'inscription</b> Sur inscription	<b>Tarif selon la date d'inscription</b> Sur inscription	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année les mardis et mercredis	<b>Gratuit</b> 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		<b>10h à 12h</b> Espace Maison Blanche, 2 avenue de Saint Exupéry	<b>11h à 12h</b>  Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure		
MARDI	<b>Débutant de 9h à 10h</b> <b>Intermédiaire de 10h à 11h</b> <b>Confirmé de 11h à 12h</b> Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri et Salle Gabriel Péri, 25 rue Gabriel Péri chaque 1 <sup>er</sup> mardi du mois				
MERCREDI					<b>Avancé de 10h à 11h</b> <b>Débutant de 11h à 12h</b>  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri
JEUDI					
VENDREDI				<b>9h30 à 12h</b>  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	
TARIFS	Tarif selon la date d'inscription Sur inscription	Tarif selon la date d'inscription Sur inscription	Gratuit Sans inscription	Gratuit Sans inscription	Gratuit Inscriptions tout au long de l'année

\* Hors vacances scolaires



# & PRÉVENTION

Tarot-Belote	Et si l'on jouait ?	Démarches administratives	Remise en mouvement*	Équilibre en mouvement*
<b>13h30 à 16h30</b>  Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure				
			<b>10h à 11h</b>	<b>11h à 12h</b>
	<b>14h à 17h</b>  Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	<b>9h à 12h</b> <b>13h30 à 17h30</b> (sur rendez-vous) Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri	Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière Créneau communiqué le jour de l'inscription. Six séances maximum sauf indication contraire du professionnel de santé.	
<b>13h30 à 16h30</b>  Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot				
<b>Gratuit</b> Sans inscription	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année	<b>Gratuit</b> Sur rendez-vous uniquement	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année	<b>Gratuit</b> Inscriptions tout au long de l'année

# VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

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



## Bienvenue à la Maison des Enfants\* !

Tous les vendredis du mois de **janvier** (mosaïque), **mars** (arts plastiques) **et juin** (couture)  
**13h30-16h**

Venez vous initier à différentes pratiques artistiques à la Maison des Enfants.

📍 *Maison des Enfants,*  
*34 rue Guy Môquet*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

## Café débat santé\* !

**Lundis 12 janvier, 9 février, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin de 14h à 16h**

Les thèmes des cafés seront communiqués à l'inscription.

📍 *Maison des Seniors,*  
*21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

\*Hors vacances scolaires

## Et si l'on découvrait !

**Jeudis 12 février, 19 mars, 9 avril, 7 mai et 11 juin**  
**13h30-15h**

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

📍 *Ludo-Médiathèque, 2 rue Lasègue*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**



## Bienvenue au jardin !



**Jeudis 15 janvier, 19 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai et 18 juin**  
**13h30-14h30**

L'équipe des serres municipales propose des ateliers de jardinage et de création de compositions florales.

📍 *Serres municipales,*  
*17 bis rue des Fauvettes*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

## Conférences en ligne\* !

Jeudis 8 janvier, 5 février,  
2 avril, 7 mai et 4 juin  
14h-16h

Les thèmes des conférences  
seront communiqués à  
l'inscription.

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

**Gratuit pour les Châtillonnais**

## Et si l'on tricotait\* !

Deux séances par mois,  
dates et horaires précisés  
au moment de l'inscription

Apprenez à tricoter et  
confectionner des objets avec de  
la laine !

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

**Gratuit pour les Châtillonnais**



## Sophrologie\* !

Mercredi 21 janvier,  
18 février, 18 mars, 15 avril,  
20 mai et 17 juin  
14h30-15h30 et 15h45-16h45

Atelier de prévention autour  
de l'estime de soi grâce à la  
pratique de la sophrologie.

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

**Gratuit pour les Châtillonnais**

## Club littéraire\* !

Jeudis 29 janvier,  
26 mars et 28 mai  
15h-16h30

Un moment de partage  
pour échanger autour de vos  
dernières lectures.

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

**Gratuit pour les Châtillonnais**

## Les permanences solidaires à la Maison des Seniors

*Par France Alzheimer 92*

**Vendredis 23 janvier, 27 mars,  
22 mai et 26 juin**

Sur rendez-vous de 9h à 12h

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



## Conciergerie Solidaire

*Par Initiative Emploi*

**Vendredis 9 janvier, 6 février,  
3 avril et 5 juin**

Entrée libre de 9h à 12h

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



# VOS RENDEZ-VOUS PONCTUELS

## JANVIER

ATELIER ! 

### Généalogie et biographie

Mardi 13 janvier | 14h30

Découvrez et expérimentez les outils de recherche en ligne pour explorer vos origines ! Apprenez à naviguer sur différents sites spécialisés afin d'accéder aux archives nationales et à d'autres ressources généalogiques.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER ! 

### Arts et bien être : relaxation

Jeduis 15, 22 et 29 janvier  
15h-16h

Des exercices simples pour harmoniser le corps et l'esprit, prendre conscience de ses mouvements et retrouver du bien-être quotidien.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

### Bienvenue à la Maison ! des Arts

Vendredi 16 janvier | 15h à 16h30

Découverte de l'exposition  
*Derrière la boutique c'est flou*  
de l'artiste Yoel Jimenez.

📍 *Maison des Arts, 11 rue de Bagneux*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER ! 

### Cap bien être

Vendredi 16 janvier à 14h30 :

Émotions bien être et santé

Vendredi 23 janvier à 14h30 :

Gestion du stress

Ces ateliers aident les participants à développer leur autonomie dans la gestion du stress et des émotions du quotidien.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

CONFÉRENCE ! 

### Sensibilisation au risque de dénutrition

Lundi 19 janvier | 14h30-16h

Cette conférence interactive part des besoins alimentaires essentiels pour comprendre les enjeux de la dénutrition.

Des permanences sont proposées  
lundi 26 janvier et mardi 14 avril de  
13h30 à 17h30 dans la continuité de la  
conférence (8 créneaux de 30 minutes).

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

PIÈCE DE THÉÂTRE 

## **Les étoiles de la danse**

**Vendredi 23 janvier | 20h-23h**

Ce spectacle, proposé par le théâtre de Longjumeau rassemble des danseurs étoiles des opéras de Kiev, Madrid, Tokyo, ou du Royaume-Uni accompagnés du corps du Grand Ballet de Kiev.

📍 *Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Tarif pour les Châtillonnais : 15€**

CONFÉRENCE 

## **Le monde roman**

**Mercredi 28 janvier | 14h30-16h**

Sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, nous suivrons l'essor de l'art roman, de ses débuts à son plein épanouissement — un art dont la spiritualité sobre et pure continue de nous toucher en profondeur.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER 



## **Prévention numérique**

**Vendredi 30 janvier | 14h30**

Apprenez à utiliser la messagerie WhatsApp pour rester facilement en contact avec vos proches et votre communauté.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

## **FÉVRIER**

CONFÉRENCE 

## **Les premiers chrétiens**

**Lundi 2 février | 14h30**

Partons sur les traces des premiers chrétiens du III<sup>e</sup> siècle, dans les grandes villes de l'Empire romain. Des images apparaissent dans les catacombes, sur les sarcophages et à Doura Europos.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

BALADE PÉDESTRE 

## **Cité du Crime : les coulisses des enquêtes judiciaires à Paris**

**Jeudi 5 février | 14h30**

Découvrez les plus grandes affaires judiciaires qui ont fait frémir le cœur de Paris, du temps de Philippe le Bel jusqu'aux assassins de ce siècle les plus recherchés par la police.

📍 *Lieu de rendez-vous : rue de Rivoli • 75001 Paris - Devant la statue de Louis XIV à côté de la pyramide du Louvre*

**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

ATELIER  

## **Premier secours**

**Vendredi 20 février | 10h à 12h**

Initiez-vous aux gestes essentiels pour protéger et secourir une personne en danger. Une formation pratique, simple et accessible à tous, pour agir avec calme et assurance.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER 

## Cap bien être

**Vendredi 6 février à 14h30 :**

Bien vivre avec soi

**Vendredi 13 février à 14h30 :**

Bien vivre avec les autres

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

BALADE EN CAR 

## Balade culturelle dans le sud des Hauts-de-Seine

**Judi 12 février | 13h30**

Au programme : Sceaux et son domaine, flânerie dans le parc et visite du château, puis Le Plessis-Robinson avec la Maison de Châteaubriand, et Clamart pour admirer la Maison de Jean Arp. Vous terminerez par un aperçu des villas et maisons de Jean Prouvé, ainsi que du Musée Rodin à Meudon.

📍 *Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

**Thé dansant**  à 

**Mardi 17 février | 15h**

À l'occasion de Mardi gras venez danser, trinquer et partager un moment chaleureux et festif.

📍 *Villa Beausoleil, 44 boulevard Félix Faure*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



 à  

DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE

## Dégustation au Chai de Saint Maur : visite avec un artisan vinificateur

**Vendredi 20 février | 14h30**

Découvrez un atelier de production de vins artisanaux suivi d'une dégustation œnologique, au chai des Fossés.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Tarif pour les Châtillonnais : 15€**

**MARS**

ATELIER 

## Bien sur internet

**Lundis 9, 16, 23 et 30 mars | 14h30**

Apprenez à utiliser les outils et applications essentiels, à naviguer sur internet, à communiquer par courriel et à réaliser vos démarches en ligne en toute sécurité.

Delta7 vous prête une tablette si vous n'en possédez pas. Pensez à apporter votre matériel si vous en avez un.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER ! 

## Généalogie et biographie

**Mardi 10 mars | 14h30**

Découvrez et expérimentez les outils de recherche en ligne pour explorer vos origines ! Apprenez à naviguer sur différents sites spécialisés afin d'accéder aux archives nationales et à d'autres ressources généalogiques.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

SORTIE THÉÂTRE ! 

## *Je suis trop vert*

**Mardi 24 mars | 14h30**

Dans le prolongement du projet intergénérationnel Chemins des arts autour du thème « Déchets sauvages », nous vous proposons d'assister au spectacle *Je suis trop vert*, mis en scène par David Lescot.

📍 *Maison des Arts,  
11 rue de Bagneux*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



BALADE EN CAR ! 

## **De Meudon à Sèvres, découverte des Hauts-de-Seine en car**

**Jeudi 12 mars | 13h30**

Le parcours vous mènera de Meudon, à Sèvres jusqu'à Boulogne-Billancourt où vous découvrirez les jardins d'Albert Kahn. La balade passera également sur l'île Saint-Germain à Issy-les-Moulineaux, où vous pourrez admirer les sculptures de Jean Dubuffet.

📍 *Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

CONFÉRENCE ! 

## Les Coptes

**Mercredi 25 mars | 14h30**

En Égypte, les Coptes ont développé dès le début de notre ère un christianisme original et une culture unique. Apprenez en plus sur cette communauté.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER DE PRÉVENTION  
NUMÉRIQUE ! 



## **Découvrir l'intelligence artificielle**

**Vendredi 27 mars | 14h30**

Une initiation ludique et accessible à tous pour comprendre le fonctionnement de l'intelligence artificielle, ses applications et son impact sur notre quotidien.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**





BALADE PÉDESTRE



## Visite guidée des coulisses du siège de l'UNESCO



Mardi 31 mars | 14h

Accompagnés par un guide conférencier, vous découvrirez les espaces emblématiques de la maison de l'UNESCO et une collection d'œuvres d'art exceptionnelles, de Miró à Picasso, de Giacometti à Calder, ainsi que le Square de la Tolérance et le Jardin japonais. Pièce d'identité obligatoire.

📍 *Rendez-vous : devant le bâtiment de l'UNESCO, 7 place de Fontenoy-Unesco 75007 Paris*  
**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

## AVRIL

BALADE AU VERT



## Découverte du parc Monceau

Vendredi 3 avril | 13h30

Partez pour une promenade conviviale à travers le Parc Monceau, entre allées ombragées et paysages pittoresques.

📍 *Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

CONFÉRENCE



## Sensibilisation au risque de dénutrition

Mardi 7 avril | 14h30-16h

Cette conférence interactive part des besoins alimentaires essentiels pour comprendre les enjeux de la dénutrition.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

Thé dansant



Jeudi 9 avril | 14h-16h30

Venez danser, trinquer et partager un moment chaleureux et festif.

📍 *Résidence Charlotte Monfort, 13 rue Henri Gatinot*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**



DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE

## Jeu immersif à la Bibliothèque nationale de France - Richelieu

Vendredi 10 avril | 14h30

Ce jeu immersif au cœur de la Bibliothèque Nationale de France Richelieu vous permettra de visiter le musée ainsi que les différentes bibliothèques tout en résolvant des énigmes, et en pénétrant dans des endroits normalement fermés au public.

📍 *Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*  
**Tarif pour les Châtillonnais : 15€**



ATELIER ! 

## Bien sur internet

**Lundi 13 avril | 14h30**

Apprenez à utiliser les outils et applications essentiels, à naviguer sur internet, à communiquer par courriel et à réaliser vos démarches en ligne en toute sécurité.

Delta7 vous prête une tablette si vous n'en possédez pas. Pensez à apporter votre matériel si vous en avez un.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER ! 

## Prévention sécurité

**Jeudi 16 avril | 10h**

*En partenariat avec la Police Nationale.*

Apprenez les bons réflexes sur la voie publique (utilisation de la carte bancaire, et port des bijoux).

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! ! 

## Jeu de piste à Bastille : une enquête pour visiter le quartier autrement

**Vendredi 17 avril | 14h30**

Entre passages connus et recoins secrets, suivez les traces de la prison de la Bastille et rencontrez, au fil de votre enquête, artisans, émeutiers ou soldats.

📍 *Rendez-vous : Jardin de l'Arsenal, sur le quai du Port de l'Arsenal sous le saule pleureur, en face du restaurant le Grand Bleu. Métro Bastille, Sortie 4 – Rue de Lyon Port de l'Arsenal - 75012 Paris*

**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

**MAI**

ATELIER ! 

## Bien sur internet

**Lundis 4, 11 et 18 mai | 14h30**

Apprenez à utiliser les outils et applications essentiels, à naviguer sur internet, à communiquer par courriel et à réaliser vos démarches en ligne en toute sécurité.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



**Tennis de table ! ! ! ! ! **

**Vendredi 17 avril | 15h-17h** 

Découverte du tennis de table avec l'association TTMC de Châtillon.

📍 *Stade Guy Môquet, 35 avenue Clément Perrière*

**Gratuit pour les Châtillonnais**

BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! !

## Le canal Saint Martin

Mardi 19 mai | 14h15

De l'ancien repaire d'ébénistes à la chapelle des Âmes du Purgatoire, en passant par les traces artisanales et industrielles encore visibles, cette promenade guidée vous fera sentir le pouls d'un Paris authentique et vivant.

📍 *Rendez-vous : à la sortie du métro Louis Blanc, rue Lafayette*  
**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

ATELIER

## Prévention sécurité

Jeudi 21 mai | 10h

*En partenariat avec la Police Nationale.*

Apprenez les bons réflexes sur la voie publique (utilisation de la carte bancaire, et port des bijoux).

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**



JOURNÉE CONVIVIALE ! ! ! ! !

## Domaine de Courances

Jeudi 22 mai | 9h-17h30

Cette visite guidée du domaine vous permettra de découvrir son histoire, son architecture et ses superbes jardins.

📍 *Rendez-vous : 15 rue du château, 91490 Courances*  
**Tarif pour les Châtillonnais : 30€**

## Bienvenue à la Maison des Arts

Mercredi 27 mai | 16h-17h30

Exposition sur la cire et son utilisation dans l'art.

📍 *Maison des Arts, 11 rue de Bagneux*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

## JUIN

ATELIER !

## Bien sur internet

Lundis 1<sup>er</sup> et 8 juin | 14h30

Apprenez à utiliser les outils et applications essentiels, à naviguer sur internet, à communiquer par courriel et à réaliser vos démarches en ligne en toute sécurité. Delta7 vous prête une tablette si vous n'en possédez pas. Pensez à apporter votre matériel si vous en avez un.

📍 *Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**



BALADE AU VERT ! ! ! ! !

## Jardin d'agronomie tropicale

Vendredi 5 juin | 13h30

Situé à l'extrémité orientale du Bois de Vincennes à Paris, le Jardin d'Agronomie Tropicale René-Dumont invite à une balade hors du temps.

📍 *Rendez-vous à la Maison des Seniors, 21 rue Gabriel Péri*  
**Gratuit pour les Châtillonnais**

ATELIER ! 

## Prévention sécurité routière

avec la Police municipale

**Vendredi 12 juin | 10h**

Apprenez en plus sur les nouveaux panneaux, nouvelles mobilités électriques et les risques associés à la sécurité routière.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



**Thé dansant !** à ! ! ! ! 

**Vendredi 19 juin | 15h**

À l'occasion de la Fête de la Musique venez danser, trinquer et partager un moment chaleureux et festif.

📍 *Villa Beausoleil, 44  
boulevard Félix Faure*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



BALADE PÉDESTRE ! ! ! ! ! 

## Le Paris de François Truffaut



**Mardi 16 juin | 14h30**

Entre souvenirs d'enfance et scènes de films inoubliables, une visite dans les pas d'un cinéaste phare de la Nouvelle Vague.

📍 *Rendez-vous à l'entrée du  
square devant l'église de la Sainte  
Trinité - Place Estienne D'Orves,  
75009 Paris*

**Tarif pour les Châtillonnais : 10€**

DEMI-JOURNÉE CONVIVIALE

! ! ! ! 

## Évasion Dansante au Duplex !

**Lundi 22 juin | 11h**

Commencez la journée par un déjeuner dans un bouillon parisien pour savourer des plats traditionnels, puis direction Le Duplex pour un après-midi dansant.

📍 *Rendez-vous : Maison des  
Seniors, 21 rue Gabriel Péri*

**Tarif pour les Châtillonnais : 40€**

CONFÉRENCE ! 

## Byzance

**Mercredi 24 juin | 14h30**

Découvrez l'histoire de Byzance depuis l'Antiquité jusqu'en 1453.

📍 *Maison des Seniors,  
21 rue Gabriel Péri*

**Gratuit pour les Châtillonnais**



## **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