



SAINT-MANDÉ

PRINTEMPS / ÉTÉ • 2023

PROGRAMME
DES ANIMATIONS

SENIORS

JEUX DE SOCIÉTÉ

LES VENDREDIS DE 13H45 À

15H30 HORS VACANCES SCOLAIRES

Vous êtes un passionné de jeux de société ? Vous avez du temps et vous aimeriez jouer plus régulièrement ? Rendez-vous à la ludothèque située à la maison de la famille.

Avec Fabienne, responsable de la ludothèque de Saint-Mandé.
Sur inscription : 18 personnes max.

MARCHÉ NORDIQUE

LES MERCREDIS DE 9H À 10H

HORS VACANCES SCOLAIRES

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

Avec Fafa, éducatrice sportive à Saint-Mandé.
Prévoir son matériel.
Rdv à côté du manège derrière la Mairie.
Sur inscription : 15 personnes max.



MÉMO-ART

LES JEUDIS DE 15H À 16H

HORS VACANCES SCOLAIRES

Des ateliers-jeux de mémorisation à partir d'œuvres d'art, ainsi que des visites virtuelles de musées des 4 coins du monde ! Il n'est pas nécessaire de savoir utiliser un ordinateur, les images sont projetées sur grand écran.

Avec Florence, médiatrice artistique.
Rdv salle d'exposition du rdc – Cresco
Sur inscription : 8 personnes max

€ CHANT

LES MARDIS DE 10H30 À 11H30

HORS VACANCES SCOLAIRES

Cours de chant.
Durée : 1h.

Avec Véronique, professeure de chant.
Salle Pierre Cochereau à Cresco
Sur inscription : 20 personnes max

€ ANGLAIS

LES LUNDIS À 15H30

HORS VACANCES SCOLAIRES

Cours d'anglais débutant.

Avec Barbara, professeure d'anglais.
Salle Bruno Cremer – Cresco
Sur inscription : 10 personnes max

€ DANSE EN LIGNE

LES VENDREDIS À 15H30

HORS VACANCES SCOLAIRES

Les danses en ligne sont des danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

Avec Philippe, professeur de danse.
Salle de danse à Cresco
Sur inscription : 20 personnes max.



✓ **EXPOSITION**

DU MARDI 4 AU JEUDI 20 AVRIL

Exposition de peinture d'Anjo Vivato «vivre à vif». Vernissage le mardi 4 avril à 18h.

Patio de l'Hôtel de Ville aux horaires d'ouverture de la mairie. Entrée libre

✓ € **CAFÉ PHILO**

LE MARDI 11 AVRIL À 10H30

Une heure de débat et discussion autour du thème de l'existence.

Avec la société Artora

*Salle des conférences de la médiathèque
Sur inscription : 12 personnes max*

✓ € **PAUSE NATURE**

**LES JEUDIS 13 AVRIL ET 15 JUIN
DE 10H À 12H**

Découverte des arbres des alentours du lac de Saint-Mandé en apprenant à profiter de leurs bienfaits.

Marche douce, activités ludiques et créatives pour éveiller vos cinq sens en harmonie avec la nature.

Avec Nathalie, sylvothérapeute.

*Bois de Vincennes,
Rdv théâtre des marionnettes
Sur inscription : 8 personnes max*

✓ € **ATELIER OENOLOGIE**

**LES LUNDI 17 AVRIL ET MARDI 13
JUIN DE 14H À 16H**

Présentation du métier d'œnologue. Initiation à l'œnologie. Découverte des vins et présentation des domaines agricoles.

Petite conférence de l'impact du réchauffement climatique sur les vignes.

Avec la société Absolument vin

*Salle des conférences
Sur inscription : 20 personnes max.*

✓ € **SORTIE À GIVERNY**

LE JEUDI 20 AVRIL

Visite de ce village au charme intemporel. Située sur la rive droite de la Seine, la commune est célèbre dans le monde entier au travers des tableaux de Claude Monet qui y vécut de 1883 jusqu'à sa mort en 1926. Déjeuner à Giverny suivi d'une balade commentée en train d'époque dans la vallée de l'Eure.

**Avec Enora, responsable loisirs
et animations seniors**

*Sortie en car - départ à 9h/ retour à 19h.
Sur inscription : 30 personnes max.*



☑️ € **BOXE ÉDUCATIVE**

**LES VENDREDIS 21 AVRIL, 26 MAI
ET 30 JUIN DE 9H À 10H**

Un atelier adapté et éducatif ouvert à toutes et à tous. Cette discipline fait jaillir en chacun et à tout âge un état d'esprit combatif et participe au développement et au maintien des capacités physiques et psychiques.

Avec l'association deuxième souffle.

Salle de danse omnisport - rue Mongenot.

Sur inscription : 10 personnes max.

☑️ **EXPOSITION**

DU MARDI 2 AU JEUDI 18 MAI

Courants d'Arts est une association qui réunit une trentaine d'artistes contemporains du 94 aux parcours divers et aux techniques variées allant de la peinture à la photographie en passant par la sculpture, la vidéo, les installations...

**Patio de l'Hôtel de Ville aux horaires
d'ouverture de la mairie. Entrée libre**

☑️ € **THÉ DANSANT**

LE MARDI 9 MAI DE 14H30 À 17H

Thé dansant avec goûter en présence de chanteurs et musiciens.

Salle des fêtes en mairie

Sur inscription : 50 personnes max.

☑️ € **SORTIE PARIS INSOLITE**

LE JEUDI 11 MAI

Croisière sur le canal Saint-Martin, trajet en petit train vers la butte Montmartre et déjeuner place du Tertre. Temps libre à Montmartre puis visite guidée de l'opéra Garnier en dehors des horaires d'ouverture.

**Avec Enora, responsable loisirs
et animations seniors**

Rdv à 9h15 métro Bastille.

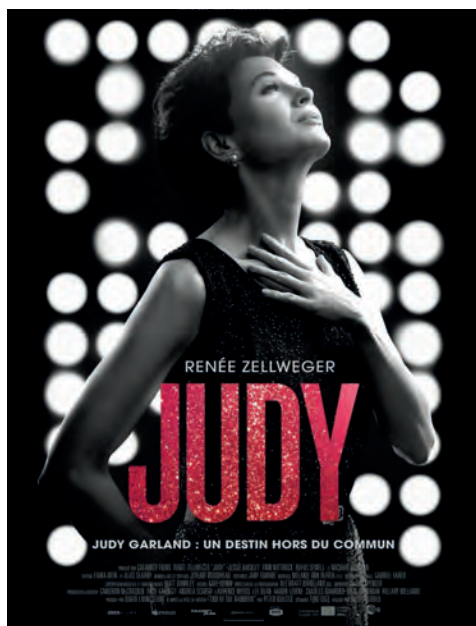
Sur inscription : 26 personnes max.



☑️ € **SÉJOUR EN BRETAGNE** **DU 22 AU 25 MAI**

Dinard, Saint-Malo, Mont-Saint-Michel, Cancale, Cap Fréhel et Dinan. Pour plus d'infos, voir programme.

**Avec Enora, responsable loisirs
et animations seniors + guide local.
Sur inscription : 20 personnes mini.**



CINEMA - JUDY

LE JEUDI 25 MAI À 20H

À la fin des années 1960, la star du Magicien d'Oz Judy Garland s'apprête à donner une série de concerts à Londres. Mais sa voix s'est fragilisée au fil du temps et Judy souffre, traumatisée par une vie entièrement consacrée à Hollywood et à sa carrière.

Cresco

Durée 2h10 – Billetterie le soir de la projection ou sur place du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h.

THÉÂTRE ALICE GUY, MADEMOISELLE CINÉMA **LE MARDI 6 JUIN À 20H30**

En 1896, Alice Guy est la première à avoir l'idée de réaliser un film de fiction, alors que tous ne voient encore

qu'une prouesse technique dans les projections cinématographiques des frères Lumière.

Cresco

Durée 1h15 – Billetterie le soir du spectacle ou sur place du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h.

BE NATURAL, L'HISTOIRE CACHÉE D'ALICE GUY-BLACHÉ **LE JEUDI 8 JUIN À 20H**

Première femme réalisatrice, productrice et directrice de studio de l'histoire du cinéma, Alice Guy est le sujet d'un documentaire mené tambour battant telle une enquête visant à faire (re)connaître la cinéaste et son œuvre de par le monde.

Cresco

Durée 1h40 – Billetterie le soir de la projection ou sur place du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h.

DÉJEUNER AU RESTAURANT CHEZ MARCEL **LE JEUDI 22 JUIN À 12H**

Restaurant «Chez Marcel», 8 rue Jeanne d'Arc à Saint-Mandé (plat, dessert, hors boisson).

Avec Enora, responsable loisirs et animations seniors

Sur inscription : 30 personnes max.



ATELIER FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

LE MARDI 27 JUIN À 14H30

Fabrication de produits cosmétiques naturels.

Avec Lucienne socio-esthéticienne.
Salle jaune Maison de la famille - 2h
Sur inscription : 10 personnes max

CHARTRES / MAINTENON **LE JEUDI 29 JUIN**

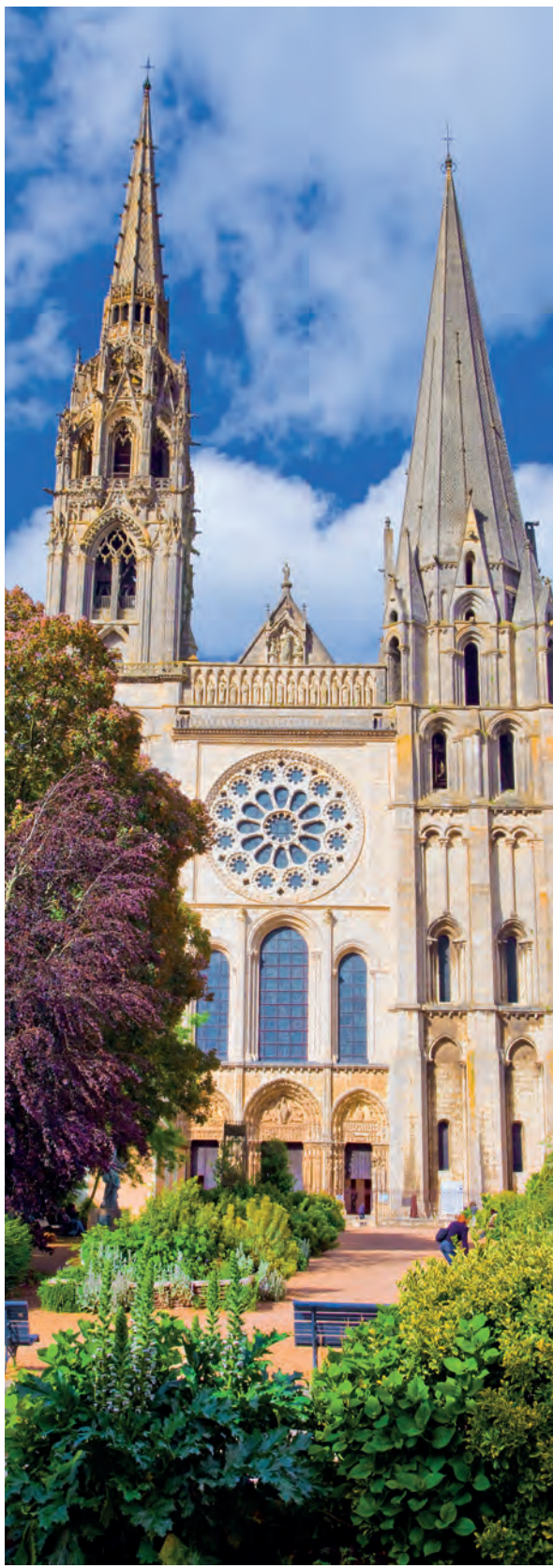
Visite guidée de la cathédrale suivie de la découverte de la ville de Chartres en petit train. Déjeuner au restaurant et visite guidée du château de Maintenon.

**Avec Enora, responsable loisirs
et animations seniors.**
Sortie en car - départ à 8h/ retour à 18h30
Sur inscription : 30 personnes max.

DÉJEUNER DES SÉNIORS **LE MARDI 4 JUILLET À 12H**

Chaque participant apporte sa spécialité. Déjeuner, partage des photos, avis sur les activités du 1^{er} semestre et idées pour le deuxième !

**Avec Enora, responsable loisirs
et animations seniors**
Salle bleue Maison de la famille
Sur inscription : 20 personnes max.



TARIFS

		Saint-Mandéens	Saint-Mandéens non imposables	Non Saint-Mandéens
Ateliers manuels	Ateliers culinaires	5 € /atelier	2,5 € /atelier	10 € /atelier
	Ateliers créatifs	5 € /atelier	2,5 € /atelier	10 € /atelier
Activités récréatives	Jeux de société	Gratuit		11,5 € /an
	Thé dansant	12 € / après-midi	6 € / après-midi	20 €
Activités motrices	Boxe éducative	5 € /atelier	2,5 € /atelier	10 € /atelier
	Marche nordique	Gratuit		
	Danse en ligne	10 € /mois	5 € /mois	20 € mois
Activités culturelles	Conférence	5 € /atelier	2,5 € /atelier	10 € /atelier
	Chant	10 € /mois	5 € /mois	20 € /mois
	Café philo	5 € /atelier	2,5 € /atelier	10 € /atelier
	Cours d'anglais débutant	10 € /mois	5 € /mois	20 € /mois
	Mémo-art	Gratuit		
Sorties	Pause nature	20 € / séance	10 € / séance	25 € / séance
	Atelier œnologie	14 € / séance	7 € / séance	18 € / séance
	Sortie à Giverny	63 € / séance	32 € / séance	78 € / séance
	Thé dansant	12 € / séance	6 € / séance	20 € / séance
	Paris insolite	72 € / séance	36 € / séance	92 € / séance
	Séjour en Bretagne	650 € / séance	325 € / séance	815 € / séance
	Cinéma	5 € / séance	5 € / séance	5 € / séance
	Théâtre	20 €	15 €	
	Restaurant "Chez Marcel"	20 €	10 €	26 €
	Atelier Fabrication de produit cosmétique	22 € / séance	11 € / séance	27 € / séance
	Chartres et Maintenon	64 € / séance	32 € / séance	80 € / séance
	Déjeuner des séniors	Gratuit		

ACCESSIBILITÉ

Vous trouverez pour chaque animation / sortie, un picto qui vous indiquera le degré de difficulté :



Accessible à tous



Station debout et marche



Beaucoup de marche



PMR



Activité payante

ADRESSES

- Maison de la famille 8 pl. Lucien Delahaye •Cresco 4 av. Pasteur
- Mairie 10 pl. Charles Digeon •Médiathèque 3 av de Liège
- Salle Omnisport 10 rue Mongenot

INFORMATIONS PRATIQUES

Le service Séniors vous accueille sur rdv tous les mardis matin de 9h30 à 12h (hors vacances scolaires). Enora est à votre écoute au 01 49 57 78 04 - seniors@mairie-saint-mande.fr

