





SAINT-MANDÉ

04/06 • 2024

PROGRAMME
DES ANIMATIONS

SENIORS

JEUX DE SOCIÉTÉ

LES VENDREDIS HORS VACANCES SCOLAIRES À 13H45

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 : 12 personnes max.

MARCHÉ NORDIQUE

LES MERCREDIS HORS VACANCES SCOLAIRES À 9H

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

Avec Fafa, éducatrice sportive à Saint-Mandé.
Prévoir son matériel.
Bois de Vincennes
Rdv au manège derrière la mairie.
Sur inscription : 15 personnes max.

MÉMO-ART

LES 1^{ER} ET 3^E JEUDIS HORS VACANCES SCOLAIRES À 15H

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 rez-de-chaussée – Cresco
Sur inscription : 8 personnes max.

CHANT

LES MARDIS HORS VACANCES SCOLAIRES À 10H30

Au travers d'exercices ludiques de techniques vocales, de respiration, de développement de l'oreille musicale, de placement vocal, vous apprendrez à libérer votre voix, vos émotions et à développer l'artiste qui sommeille en vous.

Avec Véronique, professeure de chant.
Rdv Cresco salle Pierre Cochereau
Sur inscription : 10 personnes max.

ANGLAIS

LES LUNDIS HORS VACANCES SCOLAIRES À 15H30

Cours d'anglais niveau intermédiaire.
Durée : 1h.

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

DANSE EN LIGNE

LES VENDREDIS 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.

14h30 débutant - 15h30 intermédiaire

Avec Philippe, professeur de danse.
Salle de danse à Cresco
Sur inscription : 10 personnes max.



GYM DOUCE **LES JEUDIS HORS VACANCES** **SCOLAIRES À 8H45**

La gym douce renforce les muscles en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures des pratiquants et travaille également la souplesse.

**Avec Fafa, éducatrice sportive
à Saint-Mandé.**
Salle omnisports rue Mongenot
Sur inscription : 12 personnes max.

COUTURE **LES JEUDIS HORS VACANCES** **SCOLAIRES À 10H30**

Émilie est styliste modéliste de formation, elle a travaillé pour les maisons de haute-couture parisiennes et a créé sa société il y a deux ans. Débutant ou d'un niveau avancé, la confection d'un vêtement n'aura plus de secret pour vous ! Au travers différentes thématiques, vous acquérez les techniques nécessaires de la confection à la retouche, en passant par la réalisation de patrons simples et sur-mesure, à la maîtrise de la machine à coudre.

Avec Émilie, modeliste et styliste.
Salle arts plastiques Cresco
Sur inscription : 6 personnes max.

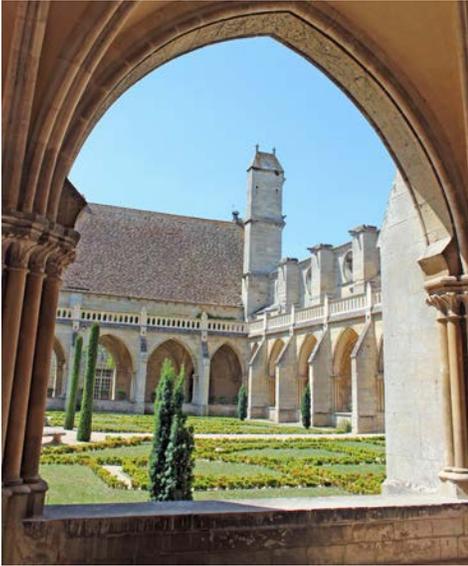
ATELIER RELAXATION **LUNDIS 29 AVRIL ET 13 MAI À 10H**

La relaxation est conçue pour offrir un espace dédié au bien-être absolu. Ces sessions sont une porte ouverte

vers une détente profonde, visant à apaiser le corps et l'esprit dans un environnement calme et accueillant. Les bienfaits des séances de relaxation sont multiples. Tout d'abord, elles offrent un précieux moment de pause dans nos vies trépidantes, permettant de relâcher les tensions accumulées au quotidien.

**Avec David Marteau - Coach et
thérapeute**
Salle Irène Goude - Cresco
Sur inscription : 20 personnes max





€ ROYAUMONT ET ECOUEN À LA COUR DES ROIS

LUNDI 29 AVRIL À 8H45

Visite guidée du château d'Écouen, son décor, son architecture et les collections du musée national de la Renaissance. Déjeuner au restaurant et visite guidée de l'abbaye cistercienne de Royaumont.

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors
Départ à 8h30. Sur inscription.

€ THÉÂTRE : LE CERCLE DES POÈTES DISPARUS DIMANCHE 5 MAI À 16H

Refus du conformisme, épanouissement et dépassement de soi, 30 ans après son immense succès au cinéma, le cercle des poètes disparus est d'une étonnante actualité et continue de délivrer des messages enthousiasmants.

Keating, professeur charismatique, aux méthodes d'enseignement révolutionnaires, inculque à ses élèves le plus beau des apprentissages, la liberté, la confiance et la foi en un avenir guidé par nos propres choix.

Théâtre Antoine
14 boulevard de Strasbourg
Sur inscription : 20 personnes max.

ANTOINE JEAN-MARC DUMONTET
 THÉÂTRE
 SIMONE BASTARD
 14070 BOCA
 Stéphane FREISS
 Jean-Marc DUMONTET
 Le Cercle des POÈTES DISPARUS
 de Tom SCHULMAN
 D'après le film adapté par Touchstone Pictures écrit par Tom SCHULMAN - Production originale: Classic Stage Company
 En accord avec Adam ZITOVICH - Directeur artistique John DOTYLE / Directeur général. Jeff GIBBY
 Adaptation française: Gérard SIBLEYRAS Mise en scène: Olivier SOLIVERES
 et avec Ethan OLIV, Hélié THOMAS, Aurélian CATTIN, Maxence SEVAL, Pierre DELAGE,
 Maxime HARTGEN, Fran GARCOLO et Olivier BISSON
 "Magique"
 Le Parisien

€ TROYES SUR LES PAS DE RACHI

LUNDI 13 MAI

Accueil à l'office du tourisme de Troyes et projection du film «les secrets de Troyes la Champagne». Visite guidée du cœur historique de Troyes. Déjeuner au restaurant et visite guidée de la maison Rachi.

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors.
Départ à 7h30. Sur inscription.



€ THÉÂTRE : LES TÉMÉRAIRES

JEUDI 16 MAI À 20H30

1894. L'affaire Dreyfus coupe la France en deux. D'un côté, l'armée et l'État propageant des fausses rumeurs baignées d'antisémitisme ; de l'autre, Émile Zola et Georges Méliès. L'un avec sa plume, l'autre avec la première caméra au monde, mais tous deux aidés par leurs incroyables femmes, s'engagent dans une lutte pour la vérité. Si la défaite semble toute tracée, leur courage en auront décidé autrement.

Cresco - Sur inscription

€ SORTIE RESTAURANT «CEPRANO»

JEUDI 16 MAI À 11H45

Déjeuner à la pizzeria Ceprano à Saint-Mandé.

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors.
Ceprano 44 avenue du Général de Gaulle
Sur inscription : 20 personnes.

☑ CONFÉRENCE GAUGUIN ET LA POLYNÉSIE

VENDREDI 17 MAI À 14H30

L'évolution de l'art de Gauguin à Tahiti et aux îles Marquises.

Avec Véronique Cagniant
Salle des conférences
3^e étage de la médiathèque
Sur inscription : 40 personnes max.

€ VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ DE L'ARCHITECTURE ET DU PATRIMOINE

LUNDI 3 JUIN À 11H15

Hausmann : naissance du Paris Moderne. Partez à l'aventure des grands travaux Hausmanniens ! La visite guidée explore les profonds bouleversements de la Capitale initiés par Napoléon III dans la seconde moitié du XIX^e siècle et qui marquent encore Paris aujourd'hui.

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors.
Cité de l'architecture et du patrimoine
1 place du Trocadéro et du 11 novembre
75116 Paris
Sur inscription : 30 personnes.

€ CONFÉRENCE

JEUDI 6 JUIN À 10H30

Conférence sur l'art et la Seconde Guerre mondiale.

Avec Artora.

Salle des conférences.

Sur inscription : 40 personnes max.

€ GRAND QUIZ DE CULTURE GÉNÉRALE ET GOÛTER

MARDI 11 JUIN À 14H30

Quiz de culture générale suivi d'un goûter.

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors.

Salle bleue de la maison de la famille

Sur inscription : 20 personnes max.

€ SORTIE AU RESTAURANT

«LE TROUVILLE»

MARDI 18 JUIN À 12H

Déjeuner au restaurant le Trouville à Saint-Mandé

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors.

1 place Charles Digeon

Sur inscription : 20 personnes max

€ ATELIER YOGA DU VISAGE

LUNDI 24 JUIN À 10H

Le yoga du visage consiste en une série d'exercices faciaux conçus pour tonifier les muscles du visage et vasculariser les tissus de la peau. Les bienfaits sont multiples : tonification des muscles, réduction des rides, soutien du système lymphatique,

réduction du stress...

David Marteau - Coach et thérapeute.

Salle Irène Goude - Cresco

Sur inscription : 20 personnes max.

€ SORTIE À TROUVILLE-SUR-MER

JEUDI 27 JUIN

Visite guidée de Trouville-sur-Mer, déjeuner au restaurant, temps libre en début d'après-midi et promenade en mer sur la côte fleurie. La journée se terminera par une dégustation de fruits de mer au marché aux poissons.

Avec Énora, responsable loisirs et animations seniors.

Départ à 7h

Trouville-sur-Mer

Sur inscription : 30 personnes



TARIFS

		Saint-Mandéens	Saint-Mandéens non imposables	Non Saint-Mandéens
Activités récréatives	Couture	10€/mois	5€/mois	20€/mois
	Jeux de société	Gratuit		
Activités motrices	Atelier relaxation	5€/séance	2.5€/séance	10€/séance
	Marche nordique	Gratuit		
	Gym douce	Gratuit		
	Atelier yoga du visage	5€/séance	2.5€/séance	10€/séance
Activités culturelles	Chant	10€/mois	5€/mois	20€/mois
	Mémo art	Gratuit		
	Anglais	10€/mois	5€/mois	20€/mois
	Danse en ligne	10€/mois	5€/mois	20€/mois
	Théâtre : le cercle des poètes disparus	46€	23€	58€
	Conférence sur l'art et la Seconde Guerre mondiale	5€	2.5€	10€
	Conférence Gauguin et la Polynésie	Gratuit		
	Grand quiz de culture générale et goûter	5€	2.5€	10€
	Théâtre : Les téméraires	15€		
	Visite guidée de la cité de l'architecture et du patrimoine	12€	6€	18€
Sorties	Royaumont et Ecouen à la cour des rois	72€	36€	80€
	Troyes sur les pas de Rachi	78€	39€	94€
	Sortie restaurant «Ceprano»	20€	10€	26€
	Sortie au restaurant «Le Trouville»	20€	10€	26€
	Sortie à Trouville-sur-Mer	82€	41€	100€

INFORMATIONS PRATIQUES

Le service Seniors vous accueille sur rdv ou le mardi matin et le vendredi après-midi sans rdv (hors vacances scolaires). Énora est à votre écoute au 01 49 57 78 04 - seniors@mairie-saint-mande.fr