





SAINT-MANDÉ

04/07 • 2025

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.
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 pré-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 14H30

Débutant ou d'un niveau avancé, la confection d'un vêtement n'aura plus de secret pour vous ! À travers différentes thématiques, vous acquérez les techniques 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. Durée 1h30.

Avec Émilie, modeliste et styliste.

*Salle Boggio à Cresco
Sur inscription : 6 personnes max.*

€ ATELIER RELAXATION

LES LUNDIS HORS VACANCES SCOLAIRES 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. Durée 1h.

**Avec David Marteau - Coach et
thérapeute**

*Salle Irène Goude - Cresco
Sur inscription : 15 personnes max*



✓ ATELIER NUMÉRIQUE

10, 24 AVRIL, 6, 20 MAI, 3, 17 JUIN À 14H - **NOUVEAU**

Venez poser vos questions sur le numérique (ordinateur portable, smartphone, tablette, etc.) ! Durée 2h.

Avec l'association Kocoya Thinklab

*Salle CCAS et Cresco
Sur inscription : 5 personnes max*

€ ATELIER PEINTURE

JEUDI 15 MAI À 14H30 - **NOUVEAU**

Initiation à la peinture acrylique sur le thème « nature morte ». Durée 1h30.

Avec Adèle, diplômée des Beaux-Arts

*Maison de la Famille
Sur inscription : 12 personnes max.*

**€ SORTIE RESTAURANT :
LE BOL DE RIZ
JEUDI 17 AVRIL À 12H**

Déjeuner avec entrée, plat et dessert au restaurant asiatique Le bol de riz à Saint-Mandé.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors
Le bol de riz, 87, avenue de Paris
Sur inscription : 25 personnes.

**€ MUSIQUE : LOCO CELLO
MARDI 1ER AVRIL À 20H30**

Rencontre de musiques jazz, classique, tango et musiques traditionnelles d'Europe centrale - Victoire de la musique, Plame d'or de la BBC.

Cresco - Sur inscription.

**€ THÉÂTRE :
CYRANO DE BERGERAC
DIMANCHE 27 AVRIL À 16H**

Avec Edouard Baer. Mise en scène d'Anne Kessler.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.
Théâtre Antoine
14, bd de Strasbourg Paris 10°.
Sur inscription : 20 personnes max.



**€ CONCERT GOÛTER :
JAZZ NOUVELLE ORLÉANS
MERCREDI 30 AVRIL À 14H30**

François Mayer crée les Dixie en 1945 avec ses potes polytechniciens avec la passion du Jazz New Orleans comme art de vivre. Aujourd'hui le Band se produit toujours et encore tous les mois à Saint-Germain-des-Prés au Petit Journal. Pour ses 100 ans, Monsieur Mayer sera présent avec ses musiciens au top à Saint-Mandé, il souffle toujours dans son trombone et raconte avec verve et humour l'histoire de chacun des morceaux interprétés.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.
Salle des fêtes - Sur inscription.

**€ SORTIE : EXPOSITION
À LA PHILHARMONIE
ET DÉJEUNER AU BOEUF
COURONNÉ
MARDI 13 MAI À 10H30**

À l'occasion du 150^e anniversaire de la naissance de Maurice Ravel, la Philharmonie de Paris célèbre le compositeur et livre un portrait de l'artiste en forme de kaleidoscope. La visite guidée de l'exposition par un conférencier musicologue dessine le

portrait pluriel et rayonnant de l'un des plus grands compositeurs du XX^e siècle, Le parcours propose une expérience audiovisuelle saisissante, et réunit des objets patrimoniaux issus des collections françaises notamment de la maison Ravel à Montfort-l'Amaury où fut composé le Boléro. Déjeuner au Bœuf couronné, célèbre depuis les années 30.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.

***Cité de la Musique à Paris
Sur inscription : 20 personnes.***



€ VISITE GUIDÉE DE LA MAISON DE VICTOR HUGO ET GOÛTER AU CAFÉ HUGO
JEUDI 5 JUIN À 15H30

Visite conférence Victor Hugo la vie et l'œuvre : appréhender la biographie de l'écrivain en découvrant l'appartement qu'il occupa de 1832 à 1848. Visite : 1h30.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.

***Maison de Victor Hugo
6, place des Vosges à Paris
Sur inscription : 20 personnes max.***



€ SORTIE : VISITE ET DÉJEUNER AU CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU
VENDREDI 23 MAI DÉPART À 8H

Le Château de Fontainebleau, inscrit par l'UNESCO au patrimoine mondial de l'humanité, a reçu tous les grands rois de France pendant 8 siècles. Visite guidée le matin, déjeuner au château. Après-midi, promenade en train dans les jardins, un audio guide sera à votre disposition.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors et Katia.

***Château de Fontainebleau
Sur inscription : 30 personnes max.***

€ SORTIE RESTAURANT BRASSERIE 1901
VENDREDI 13 JUIN À 12H

Menu : cocktail d'avocat aux crevettes ou mille-feuilles d'aubergine et ricotta, pavé de saumon ratatouille ou faux-filet frites, mousse au chocolat ou tarte aux pommes.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.

***Brasserie 1901, 7, place Charles Digeon
Sur inscription 20 personnes max.***

€ SORTIE : JOURNÉE ROYALE À CHAMBORD JEUDI 19 JUIN DÉPART À 7H30

Matin : spectacle équestre mis en scène par Mario Luraschi, fresque historique au rythme des 500 ans d'histoire de Chambord de François 1^{er} à nos jours. Cascades et projections sur écran géant, une seule devise : de l'action et du rythme ! Déjeuner au Château, menu : terrine grand-mère au confit de foie de porc et cornichons, assortiment de salades, aiguillettes de poulet à la Normande et écrasé de pommes de terre au romarin, carré de chocolat caramel scintillant. Après-midi : visite guidée du Château de Chambord.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.
Château de Chambord
Sur inscription : 30 personnes max.



€ CONFÉRENCE : TRÉSORS DE LA CHINE ANCIENNE ET IMPÉRIALE MARDI 24 JUIN À 10H30

Du néolithique à la Dynastie Tang : le jade, les bronzes cérémoniels, la céramique, les tombes princières.

Avec Éric Parmentier, historien de l'art
Salle des mariages
Sur inscription : 40 personnes max.



€ DÉJEUNER CROISIÈRE : LE CANAL SAINT MARTIN / LA SEINE

JEUDI 3 JUILLET À 12H30

Croisière sur le canal avec une guide conférencière. Déjeuner au restaurant La Marine à 12h30, croisière de 14h45 à 17h30. Départ du Pont Neuf.

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors.
Sur inscription : 20 personnes max

€ ESCAPADE EN BOURGOGNE

DU MARDI 16 AU JEUDI 18 SEPTEMBRE

Hôtel Panorama 3* avec vue sur les vignobles à Beaune. Visites de Vézelay, du Château Clos Vougeot, des Hospices de Beaune, du Château de Bussy Rabutin...

Avec Sophie, responsable loisirs et animations seniors, Katia et David.
Sur inscription du mardi 6 mai au vendredi 27 juin.
29 personnes max.



TARIFS

		Saint-Mandéens	Saint-Mandéens non imposables	Non Saint-Mandéens
Activités récréatives	Couture	5,20€/atelier	2,60€/atelier	10,30€/atelier
	Jeux de société	Gratuit		
Activités motrices	Atelier relaxation	5,20€/atelier	2,60€/atelier	10,30€/atelier
	Marche nordique	Gratuit		
	Gym douce	Gratuit		
Activités culturelles	Chant	10,30€/mois	5,20€/mois	20,50€/mois
	Mémo art	Gratuit		
	Anglais	10,30€/mois	5,20€/mois	20,50€/mois
	Danse en ligne	10,30€/mois	5,20€/mois	20,50€/mois
	Atelier peinture	10,30€/atelier	5,20€/atelier	20,50€/atelier
	Numérique	Gratuit		
Sorties	Loco cello	23€	13€	23€
	Restaurant Le bol de riz	20,50€	10,30€	26,60€
	Cyrano de Bergerac	48€	24€	60€
	Concert/goûter Jazz Nouvelle-Orléans	12,30€	6,20€	20,50€
	Philharmonie expo + déjeuner	64€	32€	79€
	Château Fontainebleau + déjeuner	58€	29€	72€
	Maison de Victor Hugo + goûter	5,20€	2,60€	10,30€
	Restaurant Brasserie 1901	20,50€	10,30€	26,60€
	Journée royale à Chambord	108€	54€	135€
	Conférence Trésors de Chine	5,20€	2,60€	10,30€
	Déjeuner + croisière canal St Martin	64€	33€	79€
	Escapade en Bourgogne	520€	260€	650€

INFORMATIONS PRATIQUES

Service Seniors à l'accueil de la mairie sur rendez-vous tous les mardis de 9h30 à 12h et les vendredis de 14h à 17h.

Sophie Heuchon est à votre disposition au 01 49 57 78 04 ou par mail à : seniors@mairie-saint-mande.fr