

LIEUX DES ACTIVITÉS du CLUB SENIORS MAINDRON :

❶ **Espace Maindron** : 6 Bis Rue Hippolyte Maindron – 75014 Paris
Tél. 01 45 41 46 54
clubseniors@assoflorimont.fr
Métro Pernety – Bus 58 - 28

❷ **Château Ouvrier** (Association Florimont) : 9 place Marcel Paul - 75014 Paris
Tél. 01 42 79 81 30
clubseniors@assoflorimont.fr
Métro Pernety – Bus 58



Le club seniors Maindron

NOS PROCHAINS ÉVÉNEMENTS FESTIFS

avec animations

➔ **JEUDI 16 JANVIER 2020 :**

GALETTE DES ROIS - 14h00 à 17h30

➔ **JEUDI 27 FEVRIER 2020** (horaires à venir)

6 Bis Rue Hippolyte Maindron – 75014 Paris

PROGRAMME DES ACTIVITÉS **JANVIER à JUILLET 2020**

ADHÉSION ANNUELLE OBLIGATOIRE = 5 €UROS.

Elle permet l'accès à toutes les activités proposées par le Club (carte d'adhésion délivrée à l'Association Florimont – 9 Place Marcel Paul - Paris 14^e : prendre l'Allée du Château Ouvrier, à la hauteur du 69 rue Raymond Losserand) ❷

Adhésion gratuite pour les habitants de la Cité de l'Eure (située Rues Didot/Eure/H. Maindron/Ripoche) sur présentation de la Carte d'Identité.



ACTIVITÉS GRATUITES

→ ÉCRITURE DE NOUVELLES

Ecrire de petites histoires qui nous sont arrivées. Ecouter les histoires des autres. Inventer des suites imaginées mais réalistes.

Tous les ingrédients de l'écriture de la nouvelle sont posés pour cet **atelier participatif de 2 HEURES UN MARDI SUR DEUX**

14h-16h les :

7 - 21 Janvier / 4 - 18 Février

3 - 17 - 31 Mars / 14 - 28 Avril

12 - 26 Mai / 9 - 23 Juin ①

- Renseignements et inscriptions :
Laurent Hyafil – 06 86 57 04 23
(laurencyafil@gmail.com)

→ INITIATION À LA PRATIQUE THÉÂTRALE :

Atelier de découverte du théâtre par les masques balinais, le clown, le cœur, l'improvisation dans la joie et la bonne humeur de tous les participants

TOUS LES VENDREDIS

10h-12h30

à partir du 10 janvier ①

- Renseignements et inscriptions :
Association Hanullim Paris –
Sergio Canto Sabido
06 64 79 79 96
(sergio@bellcantolai.com)

→ SENIORS EN JEU :

Les "jeux" ne sont pas réservés qu'aux enfants !

Venez passer un moment convivial avec la "**Ludothèque**" de l'Espace Maindron. En compagnie d'un ludothécaire, vous pourrez jouer à des jeux de société que vous connaissez déjà et en découvrir de nombreux autres parmi les 800 que possède la Ludothèque.

Les **JEUDIS 14h-16h** :

9 - 23 - 30 Janvier

6 - 13 - 20 Février

5 - 12 - 19 Mars

2 - 9 - 16 - 23 - 30 Avril

7 - 28 Mai / 4 - 11 - 25 Juin ①

→ JEUX D'ÉCHECS :

Tous les **SAMEDIS 16h30-18h** ①
Asso. R2C2 – (r2c2echecs@gmail.com)

→ SORTIES CULTURELLES :

En partenariat avec l'Association "**Cultures du Cœur**" bénéficiez de **places gratuites** (Théâtre, musées, concerts, conférences, cinéma, spectacles jeune public, sports...) à raison de 2 places Adhérent Club Seniors Maindron + 2 places invités maximum par semaine, en fonction des places disponibles proposées par l'Association Cultures du Cœur (www.cultureducoeur.paris).

Des précisions sur la délivrance des places vous seront données prochainement. ①

→ ÉCHANGES DE SERVICES

entre habitants :

"**L'Accorderie**" est un système d'échanges de services entre habitants pour créer du lien entre voisins et améliorer la qualité de vie de ses membres.

Les membres de l'Accorderie les "accordeurs", mettent à la disposition des autres leurs compétences et savoir-faire sous forme d'offres de service. Chaque accordeur qui rend un service gagne des heures. Grâce au temps accumulé, il peut bénéficier des services offerts par les autres membres, selon ses besoins. Une heure de service rendu vaut une heure de service à recevoir.

Les **SAMEDIS 14h-16h avec le "Repair Café"** les **25/01 - 29/02 - 28/03 - 25/04 - 30/05 - 27/06** ②

- Renseignements et adhésions :
(paris-sud@accorderie.fr) - 0145439094

→ FORMALITÉS EN LIGNE :

Vos démarches administratives sur Internet

"**Tous connectés !**" propose une aide pour faciliter vos formalités en ligne (Aides sociales, Retraite, Santé, Sécurité Sociale, etc..), obtenir un formulaire, consulter un dossier sur Internet, etc.... Sur place vous trouverez une équipe de bénévoles à votre disposition et un équipement informatique adapté (**sans rdv**).

Les **LUNDIS 15h30-18h** ②

MERCREDIS 10h-12h30 ②

VENDREDIS 14h-16h30 ②

→ COURS INDIVIDUELS

D'INITIATION À INTERNET :

Uniquement sur rendez-vous fixé après participation à une permanence : "Formalités en Ligne", sous réserve des disponibilités des formateurs et de posséder son propre matériel informatique ②

→ "ÉCRIVAINS PUBLICS" :

Pour vous aider à rédiger vos courriers (ou courriels), vos dossiers, argumenter vos recours ou réclamations, établir un CV ou une lettre de motivation

◇ **Tous les MARDIS 10h-12h30 & JEUDIS 16h15-19h** ②

=> **Uniquement sur rendez-vous pris par téléphone au 01.42.79.81.30.**

◇ **NOUVEAU** : Tous les **MARDIS 14h-16h30, MERCREDIS 18h-20h30 & VENDREDIS 9h-11h30**

=> **Sans rendez-vous** à l'Annexe de la Mairie du 14^e (26 Rue Mouton Duvernet)

→ RÉPARATION de vos OBJETS ÉLECTROMÉNAGERS (en panne ou cassés) ou vos VÊTEMENTS pour éviter de les

jeter : "Repair Café" propose, grâce à des réparateurs bénévoles passionnés, de remettre en état de marche ou vous apprendre à réparer gratuitement vos petits objets électroménagers ou vos vêtements (1 objet/personne).

Les **SAMEDIS 14h-18h** :
25/01 - 29/02 - 28/03 - 25/04 - 30/05 - 27/06 ②



Le club seniors Maindron

ACTIVITÉS PAYANTES - JANVIER à JUILLET 2020

→ ATELIERS CRÉATIFS :

Peinture à mains nues et autres techniques.
Recyclage et détournement d'objets (pour réaliser des collages, cartes postales, piñata, masques vénitiens - Art floral naturel
A découvrir !...

UN LUNDI par mois - 14h30-17h00 ①

Les **20 Janvier - 24 Février - 16 Mars - 20 Avril - 18 Mai - 15 Juin**

- **Tarif : 5€ la séance de 2 heures ½** (matériel fourni, sauf participation supplémentaire pour les fleurs)

- Renseignements et inscriptions :

Association Mains Agiles - Gilda Napoli
(association@mainsagiles.fr) - 06 86 75 29 56

→ LE GESTE DANSÉ :

Une activité douce rythmée avec une gestuelle simple, accessible à tous les âges.

Le rythme partagé réveille l'énergie, permet de se relier aux autres, rend joyeux et positif dans une ambiance conviviale

Les **LUNDIS 11h00-12h00 ①**.

- **Tarif : 7,50€ le cours**

- Renseignements et inscriptions :

Association le GesteDansé - Nassira Berrahal
06 75 56 15 54 - (legestedanse.nb@gmail.com)

→ LE GESTE DANSÉ ASSIS :

Une activité douce pour les personnes de tous âges qui ont des problèmes avec la station debout.

Elle associe jeux rythmés, chant et gestuelle simple.

Le rythme partagé en groupe réveille l'énergie, permet de se relier aux autres, rend joyeux et positif dans une ambiance conviviale.

Les **JEUDIS 11h00-12h00 ①**.

- **Tarif : 7,50€ le cours**

- Renseignements et inscriptions :

Association le GesteDansé - Nassira Berrahal
06 75 56 15 54 - (legestedanse.nb@gmail.com)

→ BAGUA SENIORS :

Pratique martiale douce, proche du Tai Chi qui a pour objectif d'améliorer la santé, l'équilibre, la coordination et la vitalité. Elle permet de retrouver ou maintenir un bon état de santé général. La base du Bagua Seniors est le travail de l'énergie. Il renforce ou augmente la vitalité.

Les **VENDREDIS 9h30-10h30 ①**

- **Tarif : 100€ /An**

(+25€ pour adhésion et assurance)

- **60€ /An** (pour les habitants de la Cité de l'Eure) & participants au programme PIED

(+25€ pour adhésion et assurance)

- Renseignements et inscriptions :

Association Tawef - David Rimbart - 07 83 19 69 52
(contac@tawef.fr)

→ ÉQUILIBRE (P.I.E.D.) :

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique élaboré selon des critères scientifiques au Canada et uniquement proposé en France, dans sa forme originale, par la Fédération Française Sports pour Tous et l'Association Tawef.

Programme d'activités multifactorielles de prévention des chutes se déroulant sur 3 mois.

Programme de 12 séances du 10 Janvier au 27 Mars (autre session à partir du 13 Mars)

Les **VENDREDIS 14h00-16h00 :**

- **Tarif : 60€ les 12 séances ①**

- Renseignements et inscriptions : (contact@tawef.fr)

Association Tawef - David Rimbart - 07 83 19 69 52

N
O
U
V
E
A
U

→ YOGA :

Méthode Eva Ruchpaul adaptée aux personnes âgées visant au bien-être et à l'amélioration de la conscience de soi en fonction des possibilités de chacun.

Les **MARDIS 11h45-12h45 ①**

- **Tarif : 10€ le cours**

- Renseignements et inscriptions :

Association A7 PrakasaYoga - Stéphane Claeys
06 60 44 62 25 - (a7prakasayoga@gmail.com)

N
O
U
V
E
A
U

→ VISITES GUIDÉES D'EXPOSITIONS :

dans les musées de la Ville de Paris

Visites en groupe de 18 personnes maximum de collections permanentes ou expositions temporaires

- **Tarif : 30€ par groupe** réparti entre les participants

LIEUX DES ACTIVITÉS du CLUB SENIORS MAINDRON

❶ Espace Maindron :

6 Bis Rue Hippolyte Maindron – 75014 Paris
Tél. 01 45 41 46 54
clubseniors@assoflorimont.fr
Métro Pernety – Bus 58 - 28

❷ Château Ouvrier (Association Florimont) :

9 place Marcel Paul - 75014 Paris
Tél. 01 42 79 81 30
clubseniors@assoflorimont.fr
Métro Pernety – Bus 58



ADHÉSION ANNUELLE OBLIGATOIRE = 5 €UROS.

Elle permet l'accès à toutes les activités proposées par le Club

(Carte d'adhésion délivrée à l'Association Florimont – 9 Place Marcel Paul - Paris 14^e ❷
prendre l'Allée du Château Ouvrier, à la hauteur du 69 rue Raymond Losserand)
Adhésion gratuite pour les habitants de la Cité de l'Eure (située Rues Didot/Eure/
H. Maindron/Ripoche) sur présentation de la Carte d'Identité.