

VILLE DE BOULOGNE-BILLANCOURT

Service Animation Loisirs Seniors

# LE PROGRAMME D'ACTIVITÉS DES CLUBS SENIORS

## MAI 2024



*Thématique du mois : « À la française » à l'occasion  
du festival de Cannes*

Fiche de préinscription aux sorties de MAI

À retourner au plus tard le Jeudi 18 avril 2024

Commission des Loisirs Seniors le Mercredi 24 avril 2024

Feuilles de réponses à partir du Vendredi 26 avril 2024



boulognebillancourt.com



INFORMATIONS PRATIQUES	3
INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES : MODALITES	4
TARIFICATION DES ACTIVITES SENIORS	5
LES SORTIES DU MOIS DE MAI	8
SORTIES EN DEMI-JOURNEES	8
SORTIES EN JOURNEE	10
SORTIES JOURNEES LIBRES	11
PROMENADE AU HARAS DE JARDY	12
CINEMA EN AUDIO-DESCRIPTION	13
CLUB AUGUSTE PERRET	14
ATELIER MAISON DE LA PLANETE	16
CLUB CARNOT	17
CLUB ROSE BESNARD	18
INFORMATIQUE DANS LES CLUBS SENIORS	20
ACTIVITES SPORTIVES AU CLUB AUGUSTE PERRET	20

**Attention, dans le cadre de la préparation aux Jeux Olympiques, la disponibilité des cars est restreinte pour l'ensemble des services de la Ville. Les activités proposées nécessitant un transport en autocar sont susceptibles d'être modifiées ou annulées.**

**Nous vous prions de nous excuser pour la gêne occasionnée et restons à votre entière disposition.**

## Comment s'inscrire dans les clubs séniors ?

### ETAPE 1 :

#### Préparez vos documents

Pour vous rendre à l'espace accueil des familles (étape 2), vous devrez fournir :

- Avis d'imposition ou de non imposition de l'année N-1. Pour 2023, avis d'imposition 2022.
- Livret de famille ou pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois.



### ETAPE 2 :

#### Rendez-vous à l'Espace Accueil des Familles

28 av. André-Morizet

92100 Boulogne-Billancourt

Tél. : 01 55 18 53 00

<https://eaf.boulognebillancourt.com>

Sur rendez-vous

### ETAPE 3 :

#### Rendez-vous dans le club de votre choix

Veillez à bien apporter :

- Votre attestation d'inscription (document remis par le service accueil des familles)
- Une photo d'identité



### ETAPE 4 :

#### Profitez !

Bienvenue dans nos clubs !  
Vous pouvez désormais profiter pleinement de nos activités !



#### Administration du service et gestion des sorties

Service Animation Loisirs Seniors :

15 Rue Auguste Perret  
(2ème étage)

01 55 18 47 06 - 01 55 18 47 10

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h  
et de 13h30 à 17h30 sauf le vendredi à 17h

## LES CLUBS SENIORS

### NOS CLUBS AVEC RESTAURATION

#### CLUB CARNOT

Club convivialité

3 bis rue Carnot  
01 55 18 52 97

Club ouvert du lundi au jeudi de 12h à 17h30  
Le vendredi de 12h à 17h  
Restauration sur inscription

#### CLUB ROSE-BESNARD

Club bien-être

87 bis avenue Jean-Baptiste Clément  
01 55 18 63 62

Club ouvert du lundi au jeudi de 12h à 17h30  
Le vendredi de 12h à 17h  
Restauration sur inscription

### NOTRE CLUB SANS RESTAURATION

#### CLUB AUGUSTE PERRET

Club culture et découverte

15 rue Auguste Perret (1er étage)  
01 55 18 47 22

Club ouvert du lundi au vendredi de 9h15 à 11h45  
et de 13h à 17h30  
Pas de restauration

# Inscriptions aux activités : modalités

Les activités proposées par le service Seniors à tous ses inscrits sont d'une part, les animations dans chacun des 3 clubs de la Ville et d'autre part, les sorties en journées et demi-journées.

## Comment participer aux animations proposées par les clubs ?

Pour chacune des propositions (atelier, conférence...), la date, le lieu et l'heure sont précisés dans le programme. Les inscriptions sont reçues dans le club concerné dans l'ordre des demandes. Une liste d'attente est constituée si le nombre d'inscrits est supérieur au nombre des places proposées. Bien entendu, ces animations sont ouvertes aux usagers de tous les clubs.

## Comment participer aux sorties des clubs seniors ?

Une feuille d'inscription aux sorties est jointe au programme et/ou à disposition dans les clubs. Remplissez-la et notez vos choix de sorties par ordre de préférence. Remettez-la dans votre club.

La "commission des loisirs seniors" se réunit tous les mois afin de répartir les places de toutes les sorties par tirage au sort parmi les fiches de préinscription reçues. Les listes des inscrits et listes d'attente à toutes les sorties sont affichées dans tous les clubs et chaque adhérent retire dans son club un courrier personnalisé lui précisant le résultat du tirage au sort et les sorties accordées (ainsi qu'un coupon à remettre le jour de la sortie). Ce courrier est une confirmation ferme de votre inscription. Sauf désistement écrit au plus tard 48h avant la date concernée, la sortie vous sera facturée.

Une liste d'attente est établie pour chaque sortie, si vous figurez sur une de ces listes, le service Seniors vous contactera par téléphone au fur et à mesure des désistements. Dans ce cas, le ticket vous sera remis, après acceptation, par le Service Animation et Loisirs Seniors. Cette liste d'attente est gérée par le service, en aucun cas, il ne doit être procédé à des "échanges de tickets" entre adhérents.

## Les annulations

Toute demande validée par la commission et non annulée dans les 48 h avant le départ vaut facturation (à l'exception du cas d'hospitalisation ou de décès d'un proche).

# Tarification des activités seniors

## Nouveaux tarifs

Tarifs applicables à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2023

- Activités

QF	<i>Senior Seul</i>	<i>Senior Couple</i>	Restauration dans les clubs	Carte « CONSO » (10 consommations)	Carte « ANIM » (8 animations)	Sorties ½ journée culturelles, festives, spectacles, bowling, après-midi dansant
	Revenu Fiscal de Référence (RFR) mensuels en euros	Revenu Fiscal de Référence (RFR) mensuels en euros				
1	Jusqu'à 699	Jusqu'à 1 400	4,91 €	5,91 €	28,02 €	7,95 €
2	De 700 à 815	de 1 401 à 1 632	5,81 €	6,77 €	31,67 €	8,70 €
3	De 816 à 950	de 1 633 à 1 902	5,82 €	6,78 €	31,68 €	8,72 €
4	De 951 à 1 105	de 1 903 à 2 212	7,00 €	7,86 €	36,31 €	9,69 €
5	De 1 106 à 1 290	de 2 213 à 2 582	7,01 €	7,87 €	36,32 €	9,70 €
6	De 1 291 à 1 500	de 2 583 à 3 002	7,02 €	7,89 €	36,33 €	9,71 €
7	De 1 501 à 1 750	de 3 003 à 3 502	8,48 €	9,08 €	41,38 €	11,01 €
8	De 1 751 à 2 040	de 3 503 à 4 082	8,49 €	9,09 €	41,39 €	11,02 €
9	De 2 041 à 2 375	de 4 083 à 4 752	9,53 €	10,17 €	46,56 €	12,21 €
10	De 2 376 à 2 770	de 4 753 à 5 542	10,30€	11,69 €	51,62 €	13,51 €
11	De 2 771 à 3 225	de 5 543 à 6 452	11,38 €	12,88 €	56,67 €	14,81 €
12	De 3 226 à 3 755	de 6 453 à 7 512	11,39 €	12,89 €	56,68 €	14,82 €
13	Supérieur à 3 755	Supérieur à 7 512	12,50 €	14,19 €	62,48 €	16,22 €
TM	Tarif maximum	Tarif maximum	13,74 €	15,64 €	68,50 €	18,17 €

QF	<i>Senior Seul</i>	<i>Senior Couple</i>	Animations, ateliers informatiques et stages créatifs	Journées culturelles ou festives avec repas au restaurant	Repas anniversaires	Activités annuelles (tarifs par trimestre)
	Revenu Fiscal de Référence (RFR) mensuels en euros	Revenu Fiscal de Référence (RFR) mensuels en euros				
1	Jusqu'à 699	Jusqu'à 1 400	5,91 €	31,01 €	16,10 €	17,71 €
2	De 700 à 815	de 1 401 à 1 632	6,56 €	35,11 €	18,69 €	20,19 €
3	De 816 à 950	de 1 633 à 1 902	6,57 €	35,12 €	18,70 €	20,20 €
4	De 951 à 1 105	de 1 903 à 2 212	7,44 €	40,38 €	21,39 €	23,21 €
5	De 1 106 à 1 290	de 2 213 à 2 582	7,45 €	40,39 €	21,40 €	23,22 €
6	De 1 291 à 1 500	de 2 583 à 3 002	7,46 €	40,40 €	21,41 €	23,23 €
7	De 1 501 à 1 750	de 3 003 à 3 502	8,43 €	45,68 €	24,43 €	26,57 €
8	De 1 751 à 2 040	de 3 503 à 4 082	8,44 €	45,69 €	24,44 €	26,58 €
9	De 2 041 à 2 375	de 4 083 à 4 752	9,42 €	50,96 €	28,31 €	30,78 €
10	De 2 376 à 2 770	de 4 753 à 5 542	10,40 €	54,30 €	32,41 €	35,19 €
11	De 2 771 à 3 225	de 5 543 à 6 452	11,38 €	59,57 €	37,14 €	40,67 €
12	De 3 226 à 3 755	de 6 453 à 7 512	11,39 €	59,58 €	37,15 €	40,68 €
13	Supérieur à 3 755	Supérieur à 7 512	12,47 €	65,71 €	42,85 €	46,60 €
TM	Tarif maximum	Tarif maximum	13,67 €	72,37 €	54,66 €	78,17 €

- **Activités Libres – Prestation limitée au transport :**

Sorties journées	
Tarif forfaitaire bouloonnais	6,80 €
Tarif forfaitaire hors commune	15,00 €
Sorties demi-journées	
Tarif forfaitaire bouloonnais	4,60 €
Tarif forfaitaire hors commune	7,80 €

**Planning des Sorties et Animations du mois de MAI**  
*Le mois "À la française"*

Jour	Date	Sorties	Hors clubs	Club Auguste Perret	Club Carnot	Club Rose-Besnard
Mercredi	1					
Jeudi	2	Sortie libre Honfleur				
Vendredi	3			Budo Move		
Samedi	4					
Dimanche	5					
Lundi	6	Sortie libre Cabourg		Conférence Musée de Cluny		
Mardi	7			Budo Move		Atelier libre : tricot
Mercredi	8					
Jeudi	9					
Vendredi	10			Budo Move	Clubs Fermés	
Samedi	11					
Dimanche	12					
Lundi	13			Conférence Les arts en France		
Mardi	14	1/2 journée Visite Guidée du Grand Rex		Budo Move Piano Questions à la demande informatique AM Smartphones		Jeux de mémoire
Mercredi	15	Sortie libre Etretat		Anglais		
Jeudi	16	Journée Art et Romantisme		Questions à la demande informatique AM Smartphones	Atelier créatif	
Vendredi	17			Budo Move		Repas en musiques Achanjano
Samedi	18					
Dimanche	19					
Lundi	20					
Mardi	21			Budo Move Piano	Pétanque	Atelier libre : tricot
Mercredi	22			Café philo : La compétition est-elle le moteur ou la ruine de l'humanité ?		Bingo
Jeudi	23	Sortie libre Villers-sur-mer				Yoga des yeux
Vendredi	24	Jardy promenade journée Kader		Budo Move		
Samedi	25					
Dimanche	26					
Lundi	27			Conférence sur l'Humanisme		Scrabble
Mardi	28	1/2 journée visite guidée du Pavillon chinois		Budo Move Piano		Sophrologie Karaoqué/danse
Mercredi	29			Anglais	Après-midi dansant groupe Achanjano	
Jeudi	30	1/2 journée visite guidée Décors de Notre-Dame	Atelier Maison de la planète : Eco-système		Atelier "Jeux de Mémoire"	
Vendredi	31			Budo Move		Repas en musique, Accordéoniste

# LES SORTIES DU MOIS DE MAI

## Sorties en demi-journées

Attention, en raison de la réglementation des stationnements des autocars, pour les sorties dans Paris, le car ne pourra pas stationner devant les sites de visites culturelles et vous déposera au dépose-minute le plus proche ce qui impliquera un petit temps de marche (environ 15 minutes).

Comment lire les légendes :

👤 : sorties comportant peu de marche et station debout

👤 👤 : sorties avec un parcours demandant marche et station debout

👤 👤 👤 : sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche

## Mardi 14 mai – Visite Guidée du Grand Rex

### 👤 👤 👤 Visite guidée du Grand Rex



Embarquez pour une visite unique et interactive dans l'univers magique du 7<sup>ème</sup> art au Grand Rex. Vous découvrirez l'histoire de la construction d'un mythe, son style architectural, sa décoration, ses spectacles, dont la Férie des Eaux, et ses nouvelles technologies...

Une visite unique de cette magnifique salle art déco rendue vivante grâce à de nombreuses anecdotes.

Cette visite illustrera la magie du cinéma à travers le

Rex studio, cette mise en scène des coulisses du plus grand cinéma d'Europe ! Plateau de tournage, bureau du directeur, cabine de projection, effets spéciaux... Une visite ludique et éducative au cœur du Grand Rex.

Date	Tarif	Heure de départ en Mairie
Mardi 14 mai	Demi-journée culturelle	8h30

## Mardi 28 mai – Pavillon chinois de l'Isle-Adam

### 👤 👤 👤 Visite guidée du Pavillon chinois de l'Isle-Adam

Suite aux nombreuses demandes d'inscriptions sur cette visite, nous vous proposons une nouvelle visite guidée du Pavillon chinois. Attention, les adhérents ayant participé à la visite du jeudi 14 mars 2024 ne sont pas autorisés à s'inscrire de nouveau.



"Fabrique" construite en 1785, implantée au cœur du domaine de Cassan, le Pavillon chinois ornait le parc du château. La légende raconte que le peintre Fragonard est à l'origine des plans du Pavillon et qu'il en a dessiné les peintures réalisées dans la rotonde... L'originalité et les charmes qui l'entourent en font un lieu empreint de quiétude et de curiosités. Vous découvrirez son histoire et son architecture, le temps d'une visite guidée.

Date	Tarif	Heure de départ en Mairie
Mardi 28 mai	Demi-journée culturelle	13h45

# LES SORTIES DU MOIS DE MAI

## Sorties en demi-journées

*Attention, en raison de la réglementation des stationnements des autocars, pour les sorties dans Paris, le car ne pourra pas stationner devant les sites de visites culturelles et vous déposera au dépose-minute le plus proche ce qui impliquera un petit temps de marche (environ 15 minutes).*

### Jeudi 30 mai – Grands décors de Notre-Dame

#### Visite guidée de l'exposition « Grands décors restaurés de Notre-Dame » à la Manufacture des Gobelins



A travers cette nouvelle exposition, vous découvrirez l'ensemble du travail mené depuis cinq ans pour restaurer les chefs-d'œuvre du décor intérieur de la cathédrale, soit vingt-et-un tableaux de grand format, parmi lesquels treize grands « Mays ». Parmi les œuvres majeures, des ensembles créés par les plus grands peintres du XVII<sup>ème</sup> siècle tels que Charles Le Brun, Laurent de La Hyre ou encore Charles Poerson. Ces tableaux seront montrés au public pour la première fois depuis deux siècles dans une même scénographie, avant leur réinstallation dans la cathédrale.

Cette exposition met en lumière les savoir-faire, techniques et scientifiques, des équipes de restaurateurs et du Centre de recherche et de restauration des musées de France (C2RMF).

Date	Tarif	Heure de départ en Mairie
Jeudi 30 mai	Demi-journée culturelle	13h45

# LES SORTIES DU MOIS DE MAI

## Sorties en journée

### Jeudi 16 mai – Journée Art et Romantisme

#### Journée guidée Art et Romantisme au fil de l'eau

- **10h00 : Visite guidée de l'Abbaye Notre-Dame de Fontaine Guérard**



Cette abbaye de style gothique anglo-normand, est une pure merveille architecturale, dont le meilleur témoin est sa très belle salle capitulaire largement ouverte sur le cloître. Vous découvrirez un rare cellier troglodytique, les ruines romantiques de l'église, le bâtiment des moniales avec la salle capitulaire, la salle de travail, le dortoir à la magnifique charpente, et les jardins monastiques habités de sculptures évoquant les femmes qui ont vécu en ce lieu de quiétude et de sérénité.

#### **Restaurant – Le Manoir de l'Andelle**

##### Menu

##### *Apéritif*

##### *Salade de Gésiers*

##### *Dos de cabillaud crème ciboulette, flan de légumes*

##### *Fromage*

##### *Tarte normande*

##### *Vin, eau, café*

- **14h30 : Visite guidée des jardins et du château de Vascoëuil**

L'après-midi sera consacrée à une visite guidée suivie d'une visite libre du château de Vascoëuil et de ses jardins. Ce Centre d'Art et d'Histoire présente chaque année une importante exposition d'artistes renommés. Dans la cour d'honneur, vous pourrez admirer le remarquable colombier de briques rouges du XVII<sup>ème</sup> siècle avec sa charpente d'origine et son système d'échelle tournante, mais également profiter du parc à l'anglaise et du jardin à la française accueillant une collection permanente d'une soixantaine de sculptures de grands artistes du XX<sup>ème</sup> siècle.

Date	Tarif	Heure de départ en Mairie
Jeudi 16 mai	Journée culturelle	<b>8h00</b>

# LES SORTIES DU MOIS DE MAI

## Sorties journées libres

Attention, en raison de la réglementation des stationnements des autocars, pour les sorties dans Paris, le car ne pourra pas stationner devant les sites de visites culturelles et vous déposera au dépose-minute le plus proche ce qui impliquera un petit temps de marche (environ 15 minutes).

### Jeudi 2 mai – Journée Libre à Honfleur

  Sortie libre à Honfleur

Date	Tarif	Heure Départ en MAIRIE
Jeudi 2 mai	Journée libre	07h50

### Lundi 6 mai – Journée Libre à Cabourg

  Sortie libre à Cabourg

Date	Tarif	Heure Départ en MAIRIE
Lundi 6 mai	Journée libre	07h50

### Mercredi 15 mai – Journée Libre à Etretat

  Sortie libre à Etretat

Date	Tarif	Heure Départ en MAIRIE
Mercredi 15 mai	Journée libre	07h50

### Jeudi 23 mai – Journée Libre à Villers-sur-Mer

  Sortie libre à Villers-sur-Mer

Date	Tarif	Heure Départ en MAIRIE
Jeudi 23 mai	Journée libre	07h50

# LES SORTIES DU MOIS DE MAI

Comment lire les légendes :

👤 : sorties comportant peu de marche et station debout

👤 👤 : sorties avec un parcours demandant marche et station debout

👤 👤 👤 : sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche

## Vendredi 24 mai - Promenade

### 👤 👤 👤 Promenade au Haras de Jardy



Rendez-vous à rue Paul Constans, entre la mairie et l'espace Landowski pour profiter d'une promenade exceptionnelle au Haras de Jardy.

Kader sera votre accompagnateur le temps de cette balade. **Apportez de quoi pique-niquer** pour profiter pleinement de cette journée.

Départ du car de la Mairie à 10h00, départ du Haras de Jardy à 15h00.

Date	Tarif	Départ en Mairie
Vendredi 24 mai	Journée libre	10h00

\* Inscription par téléphone auprès de Kader à compter du **Jeudi 2 mai** au 01 55 18 57 50.

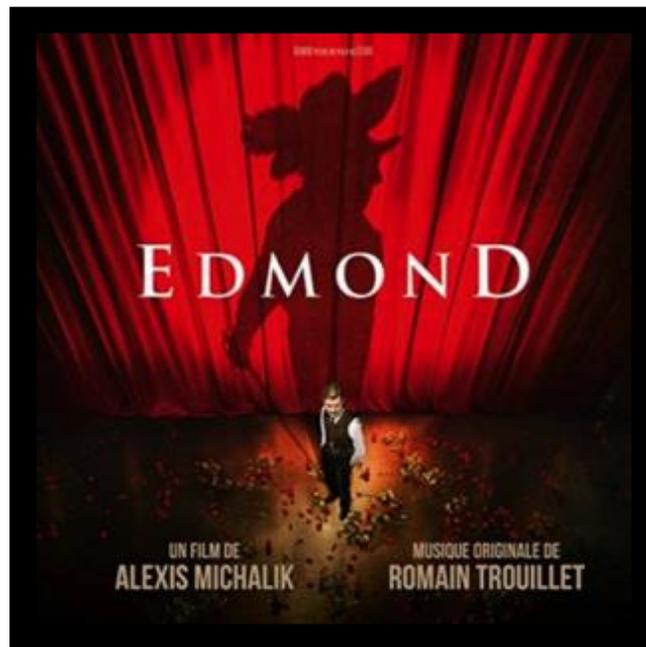
# Cinéma en audio-description

Chaque mois, de septembre à juin, des séances de cinéma en audio-description sont organisées à Boulogne-Billancourt. Il s'agit de projections de films commentés et adaptés aux personnes non-voyantes ou malvoyantes en collaboration avec l'Association Valentin-Haüy et la bibliothèque de l'Espace Landowski.

**Ces séances en entrée libre sont bien entendu accessibles à tous.**

## **Edmond,**

Avec Thomas Soliveres, Olivier Gourmet, Clémentine Célarié, Tom Leeb et Mathilde Seigner



**Date et heure : Mercredi 15 mai à 14h15**

### **Synopsis :**

La princesse lointaine, première pièce en vers d'Edmond Rostand, fut un échec malgré l'interprétation de Sarah Bernhardt. Il réitère pourtant avec Cyrano de Bergerac, dans un contexte politique houleux, et c'est le succès immédiat. Alexis Michalik offre une nouvelle biographie théâtralisée où la création artistique se joue en direct.

**Cinéma Landowski – 28, avenue André-Morizet  
01 55 18 53 00**

## Club Auguste Perret

**Lundi 6 mai - 14h30**

### **Conférence histoire de l'art, par Laurence Macé, Musée de Cluny**

Vous découvrirez avec Laurence Macé la richesse du nouveau parcours du musée pour sa réouverture après 11 ans de travaux.

*Inscription au club Auguste Perret – Tarif Animation*

**Lundi 13 mai - 14h30**

### **Conférence histoire de l'art, par Laurence Macé, Les arts en France sous Charles VII**

En parallèle de l'exposition du musée de Cluny, vous découvrirez avec Laurence Macé le renouveau artistique très riche de la France sous Charles VII.

*Inscription au club Auguste Perret – Tarif Animation*

**Mercredi 22 mai - 14h30**

### **Café Philo : La compétition est-elle le moteur ou la ruine de l'humanité ?**

Nous vous proposons de vous réunir et de partager vos idées sur ce nouveau thème.

*Inscription au club Auguste Perret – Tarif Animation*

**Lundi 27 mai - 14h30**

### **Conférence histoire de l'art, par Laurence Macé, L'Humanisme**

Entre le XIV<sup>ème</sup> et le XVI<sup>ème</sup> siècle, l'Europe connaît un renouveau intellectuel, artistique et scientifique sans précédent que vous découvrirez avec Laurence Macé qui évoquera l'exposition de la BNF et l'exposition du Musée de la Marine.

*Inscription au club Auguste Perret – Tarif Animation*

## Club Auguste Perret

### Les mardis du piano blanc

Tous les mardis de **14h30 à 16h30**, sauf jours d'animations programmées.  
Piano en accès libre au salon du Club Auguste Perret.

*Gratuit – Accès Libre*

### Groupes de discussion en anglais "come and speak with us"

Tous les mercredis matin de **10h00 à 11h30** et après-midi de **14h30 à 16h00**, **sauf les jours d'animations programmées.**

Vous avez un bon niveau de conversation ? Venez participer à ces rencontres linguistiques autour d'analyses de textes en anglais. Il s'agit de rencontres entre adhérents désirant échanger en anglais.

*Gratuit – inscription au club obligatoire*

# Atelier Maison de la Planète

La Maison de la Planète, véritable service public dédié à la transition écologique, permet à chacun, vivant dans une zone urbaine dense, de trouver des idées, des moyens et des clefs, pour une approche concrète et pratique de l'écologie :

- Information (salariés, élèves, retraités...)
- Accompagnement dans les démarches avec le guichet unique (subventions pour travaux de rénovation énergétique, achat d'un vélo à assistance électrique...)
- Enseignement au travers de dizaines d'ateliers, expositions et conférences.



**Jeudi 30 mai – de 15h à 16h**

## Atelier Eco-Systèmes

Cette animation est l'occasion d'une mise en situation visuelle et ludique sur l'équilibre vital de l'éco-système des bords de Seine à travers la découverte d'une chaîne alimentaire ! Un jeu simple pour prendre conscience de la fragilité des écosystèmes...

**Inscriptions au club Auguste Perret sur place ou par téléphone au 01 55 18 47 22.  
Rendez-vous à la Maison de la Planète**

## Club Carnot

**Club Fermé le vendredi 10 mai 2024.**

### Jeudi 16 mai – 14h30

#### Atelier créatif – Corbeille de Printemps

Les équipes du Club Carnot vous proposent un atelier créatif sous le thème du printemps pour accueillir la plus belle saison comme il se doit !

*Gratuit sur inscription au club Carnot*

### Mardi 21 mai – 14h30

#### Pétanque

Rendez-vous au Parc Farman pour ouvrir la saison !

*Gratuit sur inscription au club Carnot*

### Mercredi 29 mai – 14h30

#### Après-midi « Danse avec les Stars » avec le groupe Achanjano

Coin photo, accessoires, danse et lots surprise !

*Tarif animation, sur inscription au club Carnot.*

### Jeudi 30 mai – 14h30

#### Atelier jeux de mémoire

Après-midi jeux : Memory, Cortex, Anagrammes... Tout pour stimuler votre cerveau et vous faire plaisir !

*Gratuit sur inscription au club Carnot*

## Club Rose Besnard

**Club Fermé le vendredi 10 mai 2024.**

### Mardi 14 mai – 14h30

#### Atelier jeux de mémoire

Après-midi jeux de mémoire au club Rose Besnard.

*Gratuit sur inscription au club Carnot*

### Vendredi 17 mai – 12h00

#### Repas en musique avec le groupe Achanjano

Venez manger en chansons avec le groupe Achanjano ! Nous vous attendons nombreux.

*Tarif restauration dans les clubs.  
Inscription au club à compter du Jeudi 2 mai*

### Mercredi 22 mai – 14h30

#### Bingo ! (Sous réserve)

Le club Rose Besnard vous invite à un après-midi Bingo, faites vos jeux !

*Gratuit sur inscription au club*

### Jeudi 23 mai – 10h30

#### Atelier Yoga des yeux :

Le Yoga des yeux est une méthode douce qui, par le biais d'exercices spécifiques, vous permettra de lutter contre la fatigue oculaire.

*Inscription au club – Tarif Animation*

### Lundi 27 mai – 14h30

#### Atelier Scrabble

Venez vous défier autour de la langue française à l'occasion de cette après-midi consacrée au Scrabble.

*Gratuit sur inscription au club*

## Club Rose Besnard

**Mardi 28 mai - 10h30**

### Atelier Sophrologie :

Venez profiter d'un temps de relaxation par des méthodes douces. La sophrologie peut aider chacun de vous à se détendre, se relaxer.

*Inscription au club – Tarif Animation*

**Mardi 28 mai – 14h30**

### Karaoké – Danse

Le club Rose Besnard vous invite à pousser la chansonnette à l'occasion d'un après-midi dansant. Venez nombreux !

*Gratuit sur inscription au club*

**Vendredi 17 mai – 12h00**

### Repas en musique avec un accordéoniste

Venez manger en chansons « à la française » ! Nous vous attendons nombreux.

*Tarif restauration dans les clubs.  
Inscription au club à compter du Jeudi 2 mai*

### Atelier tricot

Tous les mardis de **14h30 à 16h30**, sauf jours d'animations programmées.  
Apportez vos aiguilles et pelotes et venez passer un moment de convivialité.

*Gratuit – Accès Libre*

# Informatique dans les clubs seniors

## Les accès libres non encadrés

Accès libres non encadrés limités à 1 heure renouvelable (selon les disponibilités).

**Inscription obligatoire. Gratuit**

Club Auguste-Perret : Du lundi au vendredi de **9h30 à 11h30** et de **14h00 à 16h30** (sauf période de stages).

Club Rose-Besnard : Du lundi au vendredi de **14h00 à 17h00** (**14h00 - 16h45 le vendredi**).

Stage d'initiation informatique	<b>MAI : Questions à la demande tablette</b> Choisissez 3 questions à poser à Charly concernant l'utilisation de votre tablette		
9h30			
14h30	Mardi 14 mai	Jeudi 16 mai	

Les stages ont lieu au club Auguste Perret.

*Tarif stage informatique  
Inscription auprès du club Auguste Perret*

# Activités sportives au club Auguste Perret

## Cours de Budo Move seniors

*Avec Charlie Rajabaly, professeur de sport et d'arts martiaux*

Le Budo Move est une gymnastique inspirée de mouvement de yoga, du chi gong et de karaté. Cette activité permet de travailler sa souplesse, améliorer sa forme, gagner en tonicité ou encore évacuer le stress.

Ce cours vous proposera de découvrir cette discipline bien-être qui est adaptable à tout âge. Attention, pour vous inscrire, merci de fournir un **certificat médical** attestant de la pratique possible d'une activité sportive.

Bien évidemment, un suivi régulier est conseillé, mais vous pouvez vous inscrire à chaque séance individuellement.

<b>Budo Move</b>	<b>MAI</b>				
<b>Mardi à 10h</b>		7 mai	14 mai	21 mai	28 mai
<b>Vendredi à 10h</b>	3 mai	<b>10 mai*</b>	17 mai	24 mai	31 mai

*\*Vendredi 10 mai : Date susceptible d'être modifiée*

*Tarif animation ou carte anim'.  
Inscription auprès du club Auguste-Perret*