



Bouger toute l'année pour prévenir des risques

Actions de prévention

**Séances de « Taïso »
(préparation du corps en japonais)**

Les jeudis, 3, 10, 17 et 24 septembre, les 1^{er}, 15, 22 et 29 octobre, les 5, 12 et 26 novembre et le 17 décembre

Nous vous proposons 12 séances de « Taïso », cette discipline représente une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jiu-jitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté). Cet atelier sera encadré par un enseignant diplômé d'état avec une formation sport-santé. Ces cours contribuent au renforcement musculaire, aide à réguler le poids, à prévenir de la chute, à améliorer la concentration, l'attention, la mémoire, l'équilibre dynamique et postural, la proprioception et la coordination, la capacité cardio-respiratoire, les capacités psychomotrices... Toute inscription engage à suivre l'intégralité des séances.

**Activité Physique Adaptée
Mémoire Nutrition - de 14h à 15h
Les vendredis, du 11 septembre au 20 novembre (sauf le 9 octobre)**

Déclinée en dix séances encadrées par un enseignant en activité physique adaptée, durant lesquelles l'animateur partagera ces séances en trois parties : 6 séances d'activité physique adaptée, 2 séances sur la mémoire et 2 séances sur la nutrition. Prévoir de réaliser toutes les séances.

**Atelier « Booster la mémoire »
Les mardis matins, du 29 septembre au 22 décembre (sauf le 15 décembre)**

Nous vous suggérons 12 séances pour cet atelier « booster la mémoire » élaboré par des neuropsychologues et animé par des professionnels de la stimulation cognitive. Prévoir de réaliser toutes les séances.



Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir du :

Lundi 24 août pour les activités de septembre

Lundi 28 septembre pour les activités d'octobre

Mardi 20 octobre pour les activités de novembre

Où réserver votre atelier ?

Les inscriptions* se font uniquement sur place au

Club municipal loisirs seniors, 21 rue Gabriel Péri

De 9h à 12h - Du lundi au vendredi

Comment ?

Règlement des activités de ce programme

en espèces ou en chèque à l'ordre du : **RR 3^e âge**

Comment devenir adhérent ?

En souscrivant à une adhésion annuelle auprès du Service animation seniors et familles

Tarif : 8€ pour les L'Hayssiens

Plus d'informations au 01 49 86 96 38

*Un atelier par mois et par personne. Des listes d'attentes seront ouvertes pour les autres ateliers du mois en cours.

Service Animation seniors et familles, 21 rue Gabriel Péri

Ateliers du Club Seniors

Programme des activités et ateliers créatifs,
gourmands et manuels



Septembre - Novembre 2026

Programme des activités du Service Animation seniors et familles

Activités réservées aux adhérents

Septembre - Novembre 2026
Ateliers du mardi de 14h à 16h*
Tarif : 5 € par atelier et par personne

Ateliers manuels au club

Septembre

Mardi 8	Création d'un « vision board » (8 places)
Mardi 15	Customisation d'objets en bois au choix (10 places)
Mardi 22	Fabrication de marque-page (8 places)
Mardi 29	Crumble pommes poires chocolat (6 places)

Octobre

Mardi 13	Customisation d'un cadre photo (6 places)
Mardi 20	Fabrication de sablés au citron (6 places)
Mardi 27	Porte fleurs fraîches en livre (6 places)

Novembre

Mardi 3	Dessous de verre en cordage (6 places)
Mardi 17	Réalisation d'un pain d'épices (6 places)
Mardi 24	Diamant painting sur le thème de Noël (7 places)

* Les places étant limitées,
des listes d'attentes seront ouvertes
en cas d'affluence

N'oubliez pas !

Marche douce toute l'année
Le jeudi matin, de 10h à 12h
au parc de la Roseraie

La Chorale du club seniors
La chorale reprendra le jeudi
1^{er} octobre.

Rendez-vous un jeudi sur deux,
l'après-midi, de 14h à 15h30
à la salle de l'auditorium
Sur inscription

Pique-nique au Club
Rendez-vous le dernier mercredi
de chaque mois, de 12h à 14h
au Club Seniors
Sur inscription



Un moment pour marcher et discuter

Nouveautés

Ateliers libres

Salle Joséphine Baker
Les jeudis après-midi, du 10
septembre au 17 décembre
(sauf le 8 octobre), de 14h à 17h
Nous vous accueillons pour des
ateliers libres, pour partager,
apprendre, créer et surtout
pour passer de bons moments
ensemble en toute convivialité.
Ces ateliers se dérouleront à la
salle Joséphine Baker située au
7 rue Olympe de Gouges à L'Hay-
les-Roses.

L'Appart'
Les lundis après-midi, les 21, 28
septembre et les 12, 19 octobre,
de 14h à 17h
Nous vous proposons également
de vous retrouver pour des ateliers
« Switch et ludiques » basés sur
la « mémoire », à L'Appart' de la
Vallée-aux-Renards situé au
24 rue d'Estienne d'Orves.



Un échange littéraire riche

Café-débat

La lecture en 2 rencontres
Au Club Municipal Loisirs
seniors
En partenariat avec la
Bibliothèque municipale, nous
vous présenterons une série de
livres, tout genre confondu, que
vous pourrez emprunter pendant
6 semaines.

Nous vous ferons également
la présentation du livre, autour
duquel nous pourrions échanger
et débattre lors de notre
2^e rencontre.
Le titre du livre, les dates et les
horaires seront communiqués
ultérieurement.

Sieste littéraire
Le vendredi 16 octobre,
de 15h30 à 16h30, au Club
Municipal Loisirs seniors
En partenariat avec la
Bibliothèque municipale, nous
vous invitons à participer à
l'expérience de « la sieste
littéraire ».
Une histoire sur le thème des
« saveurs » sera narrée par un
conteur accompagné d'un
intermède guitare.
L'occasion à tous, de se laisser
aller au fil des mots et de lâcher
prise.