

**Salle sensorielle de 14h30 à 16h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Réservation au 01 45 18 36 18

**MERCREDI 12 AOÛT****Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

**JEUDI 13 AOÛT****Ciné goûter à 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
« Papa est en haut » de Gad Elmaleh (spectacle 1h40)

**VENDREDI 14 AOÛT****Atelier mémoire à partir de 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Dans une ambiance conviviale, cet atelier permet de stimuler les capacités cognitives grâce à des exercices ludiques et variés favorisant l'attention, la concentration et la mémorisation.

**LUNDI 17 AOÛT****Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21 bis, rue des Bordeaux*

**MARDI 18 AOÛT****Repas - Barbecue à 12h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Participation au coût du repas : de 3 € à 11 € en fonction des ressources. Réservation et calcul du tarif du repas : 01 71 33 00 50.

**Atelier d'art thérapie de 14h à 15h15**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

**Salle sensorielle de 14h30 à 16h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

**MERCREDI 19 AOÛT****Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

**JEUDI 20 AOÛT****Loto de 14h30 à 16h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Passe-temps amusant et convivial, le loto c'est bingo ! Tentez votre chance. De nombreux lots sont à gagner.  
Inscriptions au CCAS 01 45 18 36 18

**VENDREDI 21 AOÛT****Rencontre avec les médiathèques 14h30 à 16h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Partage, découverte et convivialité au rendez-vous ! Les rencontres avec les médiathèques offrent un moment privilégié pour échanger, explorer de nouvelles ressources culturelles et numériques, et découvrir les nouveautés littéraires de la médiathèque.

**LUNDI 24 AOÛT****Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21 bis, rue des Bordeaux*

**MARDI 25 AOÛT****Atelier d'art thérapie de 14h à 15h15**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

**Salle sensorielle de 14h30 à 16h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Réservation au 01 45 18 36 18

**MERCREDI 26 AOÛT****Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

**JEUDI 27 AOÛT****Ciné goûter à 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
« Bienvenue chez les ch'tis » de Dany Boon (comédie 1h46)

**VENDREDI 28 AOÛT****Revue de presse à partir de 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*  
Prenez le temps de décrypter l'actualité lors de notre revue de presse. Un moment d'échange convivial pour partager ses points de vue, et débattre dans une ambiance bienveillante.

**LUNDI 31 AOÛT****Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux*

**SERVICE ANIMATION PÔLE SENIORS**

**CENTRE ALEXANDRE PORTIER**

**21 bis, rue des Bordeaux**

**01.45.18.36.18.**

Directeur de la publication : Chantal Lehout-Posmantier

Coordination : Marc Do Carmo - Karine Deletré

Rédaction : Service Animation Pôle Seniors

Conception graphique : Direction de la Communication

Crédit photos : Freepik

**Charenton  
Seniors**

**Du 6 Juillet au 31 août 2026**

à partir de  
**62 ANS**

# Tous au Club Seniors



# Programme 2026

**CENTRE ALEXANDRE PORTIER - 21 BIS, RUE DES BORDEAUX**  
**RENSEIGNEMENTS AU 01 45 18 36 18 OU SUR SENIORS@CHARENTON.FR**



TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES ET LIBRE D'ACCÈS SAUF POUR LES REPAS QUI NÉCESSITENT UNE INSCRIPTION AU PRÉALABLE.

**Attention :** POUR PARTICIPER À L'ATELIER ÉQUILIBRE IL EST NÉCESSAIRE DE FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION. SAUF POUR LES RETRAITÉS INSCRITS AUX ACTIVITÉS SUIVANTES : L'ATELIER ANTI-CHUTES ET L'ACTIVITÉ GYMNASIQUE SUR CHAISE.

SELON LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES, LE PROGRAMME POURRA ÊTRE ADAPTÉ OU MODIFIÉ.

#### LUNDI 6 JUILLET

**Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21 bis, rue des Bordeaux*

Nous vous attendons pour partager sous la véranda climatisée, un moment de convivialité... Autour des jeux de lettres, jeux d'esprit, jeux d'ambiance, individuel ou en équipe. Venez, vous défier au Baby-Foot, à la belote, aux dames, aux échecs... et découvrir des nouveaux jeux de société.

#### MARDI 7 JUILLET

**Atelier mobilité/équilibre 15h à 16h**

*Centre Alexandre Portier – 21 bis, rue des Bordeaux- salle du rez-de-jardin*

Cet atelier a pour objectif de préserver l'autonomie des seniors en améliorant l'équilibre, la mobilité et la confiance dans les déplacements du quotidien. Grâce à des exercices adaptés et sécurisés, il contribue à prévenir les chutes tout en favorisant le bien-être et le maintien d'une activité physique régulière.

#### MERCREDI 8 JUILLET

**Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48, rue de Paris*

Bonne humeur, précision et esprit d'équipe au rendez-vous ! Venez pointer, tirer et partager un moment convivial entre passionnés.

#### JEUDI 9 JUILLET

**Atelier sophrologie/relaxation de 10h à 11h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Cet atelier propose des techniques simples de respiration, de détente et de visualisation pour favoriser le bien-être au quotidien. Il aide à mieux gérer le stress, à améliorer la qualité du sommeil et à retrouver un état de calme et de sérénité

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 10h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs A. Briand (élémentaire)

#### VENDREDI 10 JUILLET

**Quiz culture générale à partir de 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Cet atelier ludique invite les participants à tester et enrichir leurs connaissances sur des thèmes variés tels que l'histoire, la géographie, les arts ou l'actualité. Il favorise la stimulation intellectuelle.

#### LUNDI 13 JUILLET

**Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux*

#### MERCREDI 15 JUILLET

**Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

#### JEUDI 16 JUILLET

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 9h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs Valmy (maternelle)

**Atelier sophrologie/relaxation de 10h à 11h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

**Ciné goûter à 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

« Jo » de Daniel COLAS (théâtre 1h44)

#### VENDREDI 17 JUILLET

**Revue de presse à 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

#### LUNDI 20 JUILLET

**Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux*

#### MARDI 21 JUILLET

**Repas – Barbecue à 12h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Participation au coût du repas : de 3 € à 11 € en fonction des ressources.

Réservation et calcul du tarif du repas : 01 71 33 00 50

**Atelier mobilité/équilibre 15h à 16h**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux- salle du rez-de-jardin*

#### MERCREDI 22 JUILLET

**Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 10h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs A. Briand (élémentaire)

#### JEUDI 23 JUILLET

**Atelier sophrologie/relaxation de 10h à 11h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

#### VENDREDI 24 JUILLET

**Atelier mémoire 14h à 15h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Dans une ambiance conviviale, cet atelier permet de stimuler les capacités cognitives grâce à des exercices ludiques et variés favorisant l'attention, la concentration et la mémorisation.

#### LUNDI 27 JUILLET

**Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux*

#### MARDI 28 JUILLET

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 9h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs 4 vents (élémentaire)

**Atelier mobilité/équilibre 15h à 16h**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux- salle du rez-de-jardin*

#### MERCREDI 29 JUILLET

**Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

#### JEUDI 30 JUILLET

**Atelier sophrologie/relaxation de 10h à 11h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 10h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs Valmy (élémentaire)

#### VENDREDI 31 JUILLET

**Atelier mots croisés 14h à 15h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

#### LUNDI 3 AOÛT

**Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux*

Nous vous attendons pour partager sous la véranda climatisée, un moment de convivialité... Autour des jeux de lettres, jeux d'esprit, jeux d'ambiance, individuel ou en équipe. Venez, vous défier au Baby-Foot, à la belote, aux dames, aux échecs... et découvrir des nouveaux jeux de société.

#### MARDI 4 AOÛT

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 9h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs Champs des Alouettes (maternelle)

**Salle sensorielle de 14h30 à 16h30**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Profitez d'un espace apaisant dédié à la détente et au bien-être. Le siège massant, associé à une ambiance sensorielle douce, favorisent la relaxation et le relâchement des tensions. Session de 30 minutes  
Réservation au 01 45 18 36 18

#### MERCREDI 5 AOÛT

**Tournoi de pétanque de 10h à 12h**

*Mairie de Charenton – 48 rue de Paris*

Bonne humeur, précision et esprit d'équipe au rendez-vous ! Venez pointer, tirer et partager un moment convivial entre passionnés.

#### JEUDI 6 AOÛT

**Cueillette intergénérationnelle de lavande à partir de 10h45**

*Jardin devant le Gymnase Tony Parker*

Centre de Loisirs A. Briand (élémentaires)

#### VENDREDI 7 AOÛT

**Atelier « La grande dictée » à partir de 14h**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Un moment convivial pour stimuler la mémoire, l'attention et le plaisir de jouer avec les mots dans une ambiance détendue.

#### LUNDI 10 AOÛT

**Le club de 14h30 à 16h30**

*Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux*

#### MARDI 11 AOÛT

**Atelier d'art thérapie de 14h à 15h15**

*Résidence Jeanne d'Albret – 12, rue Paul Eluard*

Notre approche a pour objectif de créer "une bulle de bien-être" en éveillant les divers sens. « L'essayer c'est l'adopter »