



# VINCENNES

## MAI 2025

### ANIMATIONS SENIORS

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ POUR L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS

Réservations obligatoires :

Espace Régine-et-Pierre-Souweine • 01 43 98 66 90 • [animationsseniors@vincennes.fr](mailto:animationsseniors@vincennes.fr)

**Lundi 5 mai à 10h**

#### ATELIER PRÉVENTION

**« Être serein au quotidien :  
Dépasser ses peurs, comprendre et agir »**

cycle de 5 ateliers, pré-inscription obligatoire

Séance 1/5 : « Dialoguer et comprendre  
l'origine de ses appréhensions »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

**Mardi 6 mai à 14h30**

#### PAPOTAGE

**«Le bonheur de donner et de  
recevoir»**

Espace Régine-et-Pierre-Souweine  
Payant 5€

**Lundi 12 mai à 10h**

#### ATELIER PRÉVENTION

**« Être serein au quotidien :  
Dépasser ses peurs, comprendre et agir »**

Séance 2/5 : « La notion d'équilibre et  
prévention des chutes »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

**Lundi 12 mai à 14h30**

#### JEUX D'ÉCRITURE

GROUPE 1

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

**Lundi 12 mai à partir de 8h30**

#### SORTIE CULTURELLE

**Coulommiers et le Parc des Capucins**

Visite de la ville, déjeuner, visite du Parc des  
Capucins

Départ à 8h30 de Cœur de Ville

Tarif en fonction des ressources

**Mercredi 14 mai à 14h**

#### ATELIER ANTI-STRESS : COLORIAGE

ATELIER ART LUDIQUE :  
MOSAÏQUE

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

**Jeudi 15 mai à 14h30**

#### GOÛTER LITTÉRAIRE

en présence de l'auteur Stéphanie HOCHET

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Vendredi 16 mai à 14h30 et 15h30

## ATELIER TECHNIQUE VOCALE ET CHANT

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Lundi 19 mai à 10h

## ATELIER PRÉVENTION

« Être serein au quotidien :  
Dépasser ses peurs, comprendre et agir »

Séance 3/5 : « Reconnaître et se protéger  
des escroqueries »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Mardi 20 mai à 14h30

## PAPOTAGE

«Le bonheur de donner et de  
recevoir»

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Jeudi 22 mai à 14h30

## CAFÉ PHILO

« Comment distinguer l'amour  
propre et l'amour de soi ? »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine  
Payant 5€

Vendredi 23 mai à 14h

## ATELIER ANTI-STRESS : COLORIAGE

## ATELIER ART LUDIQUE : MOSAÏQUE

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Lundi 26 mai à 10h

## ATELIER PRÉVENTION

« Être serein au quotidien :  
Dépasser ses peurs, comprendre et agir »

Séance 4/5 : « Communiquer dans une  
société en évolution »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Lundi 26 mai à 14h30

## JEUX D'ÉCRITURE

### GROUPE 2

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

## POUR RAPPEL :

Le terrain de pétanque  
du Pavillon Armand  
situé avenue de la Dame  
Blanche sera en  
**accès libre**  
pour les Seniors  
**tous les lundis**  
**après-midi.**

