



VINCENNES

SEPTEMBRE 2026

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

Jeudis 3 et 17 septembre

de 14h30 à 16h30

PAPOTAGES

« Les collectionneurs »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Vendredis 4, 11, 18 et 25

septembre de 14h30 à 15h30

ATELIER DANSE

BIEN-ÊTRE NIA®



L'atelier de danse Nia vous invite à bouger en douceur, en associant danse, mouvements inspirés des arts martiaux et techniques de relaxation. Un moment convivial pour entretenir sa forme, améliorer son équilibre et retrouver le plaisir du mouvement dans le respect du rythme de chacun

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Prévoir une tenue confortable.

Lundi 7 septembre de 14h30 à 16h30

ATELIER CUISINE THÉRAPIE

Cet atelier de cuisine-thérapie vous offrira un moment de partage, de créativité et de bien-être. À l'image de l'art-thérapie, la cuisine-thérapie utilise les fruits et les légumes comme supports d'expression et de créativité.

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Mardis 8 et 15 septembre

de 14h30 à 16h30



ATELIER DANSE DOUCE

L'atelier de danse douce, inspiré de l'approche Body-Mind Centering®, vous invite à explorer le mouvement en conscience, dans le respect des capacités de chacun. Un temps de bien-être pour développer la mobilité, la coordination et la connexion entre le corps et l'esprit.

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Mercredis 9 et 30 septembre de 14h à 16h30

ATELIER COLORIAGE & MOSAÏQUE

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Jeudi 10 septembre de 14h30 à 16h30

CAFÉ PHILO

« Le droit à la paresse. Peut-on faire l'éloge de l'oisiveté ? »

*Tarif en fonction des ressources
(paiement auprès du pôle sénior en amont de l'activité)*

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Lundi 14 septembre de 14h30 à 16h45

GOUTER LITTÉRAIRE : ÉCHANGES AUTOUR DE VOS LECTURES

« Dans une ambiance amicale, venez nous faire partager les livres que vous aimez ou avez aimé lire. Échangeons autour des idées, des histoires... aucune obligation, si vous préférez tout simplement écouter vous êtes les bienvenus. »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Mardi 15 septembre à 12h30

DÉJEUNER RÉSIDENCE RENON

*Résidence Renon Arpavie,
36 rue Renon*

*Tarif en fonction des ressources
(paiement auprès du pôle sénior en amont de l'activité)*

**Jeudi 17 septembre de
10h30 à 12h**

ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

**Lundi 28 septembre
à 14h30**

RALLYE PÉDESTRE ARCHITECTURAL

Rendez-vous 14h30 place du Général Leclerc

Sortie Culturelle

Mercredi 23 septembre à 8h

Départ à 8h de Cœur de Ville

**Visite du château de La Roche Guyon et du
Domaine de Villarceaux**

*Tarif en fonction des ressources (paiement auprès du
pôle sénior en amont de l'activité)*



*un peu de marche
(1 à 5 km)*

