



VINCENNES

OCTOBRE 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



Vendredis 2 et 16 & Lundi 12

octobre 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 et une bouteille d'eau.

Jeudi 1^{er} octobre de 14h30 à 16h30

CAFÉ PHILO

« Avons-nous la maîtrise de nos paroles ? »

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

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Vendredis 2 et 16 octobre

de 10h à 11h30

ATELIER OLFACTIF

Initiation à la parfumerie : familles olfactives et matières premières

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Vendredi 2 octobre de 10h à 12h

CONFÉRENCE DE SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ DU QUOTIDIEN

Salle des Académiciens – Cœur de Ville

Lundis 12 et 19 octobre de

14h30 à 16h30

ATELIER JEUX D'ECRITURE

- le 12/10 :

Salle des Académiciens – Cœur de Ville

- le 19/10 :

Salle Aimé Mireur – Hôtel de Ville

Mardi 13 octobre

de 14h30 à 16h



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

Prévoir une tenue confortable et une bouteille d'eau.

Mercredis 14 et 28 octobre

de 14h à 16h30

ATELIER COLORIAGE & MOSAÏQUE

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Jeudis 15 et 29 octobre

de 14h30 à 16h30

PAPOTAGES

« La médiation »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Lundi 19 octobre

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. Echangeons autour des idées, des histoires... aucune obligation, si vous préférez tout simplement écouter vous êtes les bienvenus. »

Espace Régine-et-Pierre-Souweine

Jeudi 22 octobre

de 14h30 à 16h30

ATELIER LECTURE À VOIX HAUTE

Espace Régine-et-Pierre-Souweine