

Promenades à thèmes

Promenades « Découverte de la nature »

Animateur : **Jean-Paul Konrat**

Promenades « Nature et Monuments »

Animateur : **Alfred Wohlgroth**

18 sorties **5 € par sortie**
D'octobre 2019 à juin 2020

Les promenades à thèmes ont lieu généralement deux jeudis par mois. Le parcours à pied dans la nature est relativement réduit : 10 à 15 km de gare à gare, sur la journée complète (ou 7 à 10 km pour une demi-journée à la mauvaise saison). Les promenades comportent toujours une part culturelle avec deux thèmes : découverte naturaliste sur le terrain (plantes, arbres, oiseaux, géologie) ou visites d'églises, de châteaux, de musées, de monuments. La participation ne couvre pas les frais annexes ou spécifiques à chaque promenade : équipement, repas, transports, entrées dans les parcs, musées ou monuments, ni les prestations ou animations extérieures à l'Age d'Or de France. **Merci de nous communiquer si possible votre adresse mail pour l'envoi des programmes**

Les Promenades dans Paris

Animateur : **Daniel Gripois**

9 sorties les mercredis **60 €**
D'octobre 2019 à juin 2020 - à 14h

A côté des grands monuments et des sites célèbres où se pressent les touristes, Paris recèle un grand nombre de bâtiments curieux, de quartiers pittoresques, de rues tranquilles, de jardins paisibles, de lieux insolites, sans doute moins connus. Ces promenades dans Paris ou exceptionnellement en banlieue permettront de les découvrir dans une ambiance détendue et conviviale.

Des indications historiques brèves et simples ou au contraire un peu plus détaillées, selon le cas, seront fournies permettant de comprendre comment Paris a acquis au fil du temps sa physionomie actuelle.

Pour favoriser le caractère convivial de ces promenades, le nombre de participants est limité à 10. La durée des promenades est d'environ 2 heures 30. Une description sommaire de chaque promenade ainsi que le lieu exact du rendez-vous seront communiqués à toutes les personnes inscrites.

Groupe de Chant Méli Mélo

Animatrice : **Claudie Hanon**
Répétitions les lundis de 14 h à 16h
De septembre 2019 à juin 2020

Ce groupe de chant (chansons populaires françaises et extraits d'opérettes) se destine à des animations dans les maisons de retraite.

Atelier Gratuit – Adhésion obligatoire
Maison de retraite de la Muette
43 rue du Sergent Bauchat – Paris 12^e
Métro : Daumesnil - Nation et Montgallet

L'Age d'Or de France c'est aussi :

- Tout au long de l'année les **sorties, visites, conférences, expositions, concerts, restaurants, escapades**, à consulter tous les trimestres dans notre bulletin info d'or
- Des **clubs** aux programmes mensuels
- Des formations à **l'Art du conte** et toutes les activités qui y sont liées : conférences, veillées, contes en liberté...
- Des tarifs préférentiels : aux « **Amis du Louvre** » et à la « **Carte Blanche** » du musée d'Orsay



Conditions

*Les ateliers sont réservés aux
Adhérents de l'Age d'Or de France*

**L'adhésion à l'Association est de 52 € pour
l'année 2019 – 2020**

*Nous acceptons les adhésions de soutien
Un reçu fiscal vous sera délivré*

*Une grande majorité de nos ateliers étant assurée par
des salariés, nous avons des obligations sociales à
respecter. Il est donc impossible de pratiquer des
remboursements en cas d'absence.*

*Les tarifs sont calculés sur la base d'un nombre
minimum de participants.*

*Si ce nombre n'est pas atteint, l'Association se réserve
la possibilité d'annuler l'activité proposée*

**Nota : vous pouvez venir à une première
séance d'essai gratuite au sein de tous
nos clubs et ateliers, hormis ceux qui ne
fonctionnent que sur un nombre limité de
séances ou de participants**



LES ATELIERS DE L'ASSOCIATION AGE D'OR DE FRANCE

2019 - 2020

Association reconnue d'utilité publique

Accueil et Information au siège sur RDV
Les lundis entre 10h et 12h

ASSOCIATION AGE D'OR DE FRANCE

35 rue de Lyon - 75012 Paris – Tél. 01 53 24 67 40

Site : www.agedordefrance.com – Email : agedor@agedordefrance.com

Qi Gong

Animatrice : **Sophie Garcia**

11 séances de septembre à décembre 2019
le mercredi de 11h30 à 12h30 **110€**

18 et 25 septembre
2 - 9 - 16 et 30 octobre
13, 20 et 27 novembre
4 et 18 décembre

Le Qi Gong est une pratique énergétique issue de la culture traditionnelle chinoise visant à l'entretien de la santé, à l'harmonie corps/esprit et à la recherche de l'équilibre général.

La pratique combine le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Elle se compose :

- de mouvements lents pratiqués de manière douce et détendue, à l'écoute de la respiration
- de postures statiques
- d'automassages.

N'étant basé ni sur la force physique, ni sur la performance, le Qi Gong est accessible à tous, jeunes et moins jeunes, sportifs ou non. Chacun pratique à son niveau, en fonction de ses possibilités, à l'écoute de soi.

35 rue de Lyon - Paris 12e

« Parole en public et Confiance en soi »

Animateur : **Gérard Probst**
Mercredi 6 et jeudi 7 novembre 2019

De 10h à 17h30 **180 €**

- Prendre confiance en soi dans sa communication orale
- Prendre conscience de ses outils personnels pour mieux les utiliser dans sa communication avec les autres
- Etre efficace, convaincant, dans sa prise de parole tout en étant à l'écoute des autres
- Etre à l'aise dans cette efficacité trouvée

Ce stage est avant tout pratique et nous travaillerons sur les 3 axes majeurs de la communication orale : Gestes et occupation de l'espace, regard, silence

Gérard Probst est comédien, conteur de l'Age d'Or de France, directeur de stages de Prise de Parole en Public depuis plus de 20 ans, chargé de cours à l'Ecole Supérieure des Mines de Paris

35 rue de Lyon – Paris 12^e

Théâtre

Metteur en Scène : **Monique Fabre**,
ancienne élève du CNSAD. Comédienne et metteur en scène. Elle a été professeur des classes théâtre du CRR de Tours et du CRD de Saint-Germain-en-Laye.

27 séances minimum **450 €**

Les lundis (hors vacances scolaires) **de 11h à 16h**
(comprend 1h de pause pour déjeuner)

Du 1er octobre 2019 au 15 juin 2020

Un atelier théâtre qu'est-ce que c'est ?

Le théâtre c'est d'abord le partage et la discussion. C'est la joie de la parole qui circule, l'échange sur ce qui fait sens. C'est découvrir la profondeur des mots, parcourir la palette des sensations, et tenter de les incarner. Pour parvenir à l'adéquation de ce que l'on sent et de ce que l'on exprime, beaucoup de questions techniques vont être posées. Le théâtre, utilise toute la personne : intuition, instinct, intelligence.

Les séances comprennent : Travail sur le texte : écriture et style -Travail sur la mémoire- Travail sur la voix et la respiration- Travail sur l'écoute, la concentration, le regard et le geste- Travail sur les actions physiques - Travail sur l'espace — Travail sur la créativité, l'imagination.

Le travail inclut l'élaboration d'un spectacle, portant sur un ou plusieurs auteurs et sa représentation dans un théâtre devant le public. La présentation du spectacle implique des répétitions supplémentaires.

Débutants, ou ayant déjà une pratique de la scène, vous serez tous les bienvenus.

47 rue de Saussure - Paris 17^e

« Amour des Livres Partage de Lecture »

Coordinatrice : **Nicole Berlemont**
Animé par plusieurs intervenants

9 séances – 1 fois par mois **60€**
Les Mardis de 10h à 12h

08/10 – 12/11 - 17/12 2019 - 14/01 – 4/02
17/03 – 21/04 – 26/05 – 16/06 2020

A chaque réunion, un intervenant différent présentera l'œuvre de son choix : présentation de l'auteur, de l'œuvre, des thèmes abordés, lecture d'extraits et ouverture d'une discussion autour de l'œuvre présentée, et/ou d'autres œuvres évoquées par les participantes.

35 rue de Lyon – Paris 12^e

Lecture à Haute Voix

Animatrice : **Nicole Berlemont**

10 mardis - De 16h à 18h **250 €**

05 - 12 - 19 et 26 novembre 2019
17 décembre 2019 - 14 janvier 2020
04 février 2020 - 03 - 17 et 31 mars 2020

Cet atelier s'adresse aux personnes qui aimeraient :

- lire en bibliothèque, école, groupe de partage de lectures, club ou résidence senior, maison de retraite, ou encore auprès de malades ou de malvoyants.

- enregistrer des ouvrages destinés à ces derniers.

- augmenter leur aptitude à intéresser un public dans le cadre d'une présentation orale avec support écrit (cas des professeurs, conférenciers, etc.).

Il comporte des conseils et exercices pour améliorer la diction, rendre le texte audible et agréable à écouter ;

- développe un savoir-faire pour "animer la lecture" afin de ne pas lasser l'auditoire ;

- donne des indications sur les genres de textes à choisir (ou à éviter) et sur diverses manières de mener une séance de lecture.

35 rue de Lyon - Paris 12^e

Atelier d'écriture

Animatrice : **Annie Varlet-Grancher**

5 mardis 10h/13h et 14h/17h **300€**

15 octobre – 3 décembre 2019
28 janvier – 24 mars – 19 mai 2020

Vous avez envie d'écrire mais aussi d'échanger ? L'atelier d'écriture est le lieu où l'on fabrique, où la forme s'ébauche, prend sens, la matière en est la langue.

Mais l'œuvre alchimique de la composition du texte qui mêle souvenir et fiction n'est autre que soi-même. Chemin faisant, la confiance vient, l'étonnement devant ce que l'on est capable d'écrire fait place à la réalisation, que l'atelier, lieu d'échanges et source de résonance, porte vers son accomplissement.

Le matin, je propose amuse-bouche, jeux d'écriture et mise en route de la plume. L'après-midi, thèmes et lectures présentés donneront l'impulsion à votre récit.

35 rue de Lyon – Paris 12^e

Gymnastique Aquatique

30 séances de 45 mns **240 €**

Le mardi de 14h30 à 15h15

Sauf vacances scolaires

Du 24 septembre 2019 à fin juin 2020

Garder la forme en pratiquant dans la bonne humeur des exercices en eau chaude sous la responsabilité d'un moniteur diplômé et qualifié. Pratique aquatique regroupant un ensemble de mouvements traditionnels simples d'accès. Travail musculaire en douceur et étirements sur un fond de musiques variées. Maintien de la forme et amélioration de la souplesse sans traumatiser ses articulations. Hydro massage naturel dû à l'action de l'eau sur les actes moteurs.

Certificat médical obligatoire

Piscine Keller

14 rue de l'Ingénieur Keller 75015 Paris
Métro : Charles Michels - Javel

Bridge

Animateur : **Claude Marlot**

30 séances **Carnet 10 tickets : 70 €**
Forfait à l'année : 160 €

Le mardi de 13h45 à 17h30

Du 24 septembre 2019 à juin 2020

Séances conviviales pour vrais ou faux débutants voulant améliorer leurs connaissances ou participer à des parties libres (mais surveillées). Les tickets sont vendus par carnets de dix.

17 rue des Petits Hôtels – Paris 9^e

Photo

Animateur : **Daniel JB Girard**

Une session (2 demi-journées) par mois
25€/session

D'octobre 2019 à juin 2020

Niveau 'confirmé' possédant un reflex.

Dans divers lieux à Paris et en région Parisienne, selon diverses thématiques.

Les travaux de l'atelier portent sur la technique photographique ainsi que sur les aspects artistiques (apprentissage du regard, intention, façon de penser la photo, cadrage et règle de la composition de l'image en couleur et en noir & blanc.)

Le traitement photographique à l'aide de logiciels appropriés sera étudié. Durant la saison, des sorties photographiques seront organisées et les images prises seront analysées en commun.

17 octobre : Photos coupées à la prise de vue
27-28 novembre : Photos pensées en noir & blanc
18 décembre : Natures mortes en salle